

**ESTILO DE VIDA DE PRÉ-VESTIBULANDOS DA CIDADE DE LAGES/SC:
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL, VULNERABILIDADE AO ESTRESSE
E HÁBITOS ALIMENTARES**

por

Marcelo Alexandre Marcon

**Dissertação Apresentada ao Curso de Pós-Graduação
em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina
como Requisito Parcial à Obtenção do Título de Mestre em Educação Física**

Área: Atividade Física e Saúde

AGOSTO, 2002

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

O projeto de Dissertação: **ESTILO DE VIDA DE PRÉ-VESTIBULANDOS
DA CIDADE DE LAGES/SC: NÍVEL DE
ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL,
VULNERABILIDADE AO ESTRESSE E
HÁBITOS ALIMENTARES**

Elaborado por: **MARCELO ALEXANDRE MARCON**

E aprovado por todos os membros da Banca Examinadora, foi aceito pelo Curso de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina e homologado pelo Colegiado do Mestrado como requisito parcial à obtenção do título de:

MESTRE EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Área de concentração: Atividade Física Relacionada à Saúde

Data: 27 de agosto de 2002.

Prof. Dr. Adair da Silva Lopes
Coordenador do Mestrado Interinstitucional em Educação Física

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias – UFSC (orientador)

Prof. Dr. Walter Celso de Lima – UDESC (membro)

Prof. Dr. Adair da Silva Lopes – UFSC (membro)

Prof. Dr. Markus Vinícius Nahas–UFSC (suplente)

Dedico este estudo à minha
esposa Valéria e à minha
filha Hanna por estarem
presentes em todos os
momentos inclusive na minha
ausência.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Luz Divina que me guiou durante esta jornada,

*De modo muito especial, agradeço à minha filha Hanna, pelos momentos de alegria, a cada chegada. E à Valéria, minha esposa, que na minha ausência no convívio do lar, teve que se dividir entre o papel de mãe e pai, conciliando a vida profissional e afazeres domésticos. **Muito Obrigado.***

Ao meu pai, Wilson, que me ensinou a segurar as lágrimas a cada partida e pelo exemplo de determinação com se conduz pela estrada da vida. E a minha mãe, Soeli, pelo apoio, confiança e incentivo em todas as etapas de minha formação.

A minha sogra e meu sogro, Maria e Carlos, pela alegria dividida em cada encontro.

Aos meus irmãos, Maurício e Murilo, pelo apoio nos momentos mais difíceis.

Ao Professor e colega de trabalho Iran Santos, pelo incentivo desde o início até o fim desta jornada.

Ao colega de trabalho Francisco Fornari Sousa pelas conversas e incentivos.

*Ao Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias, por ter sido orientador, amigo e companheiro, além de acreditar neste estudo. Meus mais sinceros **Agradecimentos.***

A todos os professores do Mestrado Interinstitucional, pelo companheirismo. Em especial aos professores Markus V. Nahas, Adair da Silva Lopes, por terem aceitado o convite para fazer parte da banca examinadora.

A todos os professores que contribuíram em minha formação desde os primeiros passos, em especial, ao Professor José Roberto Cantarin (in memoriam).

Aos colegas do mestrado agradeço a convivência, a compreensão.

Principalmente ao amigo Edson Luis Machado de Arruda, simplesmente por ter sido companheiro e amigo.

Enfim, a todos aqueles que contribuíram, de alguma forma, para a realização deste estudo.

RESUMO

ESTILO DE VIDA DE PRÉ-VESTIBULANDOS DA CIDADE DE LAGES/SC: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL, VULNERABILIDADE AO ESTRESSE E HÁBITOS ALIMENTARES

Marcelo Alexandre Marcon

Orientador: Professor Dr. Sidney Ferreira Farias

O objetivo principal deste estudo foi observar o estilo de vida dos pré-vestibulandos da cidade de Lages/SC, no que se refere ao nível de atividade física habitual, vulnerabilidade ao estresse e hábitos alimentares. Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritivo-exploratória de corte transversal. Para analisar o nível de atividade física habitual dos alunos, foi utilizado um questionário desenvolvido Pate e traduzido por Nahas (2001). Para se estabelecer o nível de vulnerabilidade ao estresse utilizou-se um questionário desenvolvido pelo Departamento de Saúde, Educação e Bem-estar do Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos (Nahas, 2001). Para verificar os hábitos alimentares utilizou-se um instrumento desenvolvido por Pereira & Hirschburch (Nahas, 2001). A amostra foi composta por 176 estudantes, sendo 85 do sexo masculino e 91 do sexo feminino, com idade entre 16 e 19 anos, tendo como média 17,22 anos ($\pm 0,64$). A análise dos dados com auxílio dos programas Excel para Windows e SSPS versão 10.0 para Windows, sendo tratados através da estatística descritiva básica, teste Q-Quadrado, teste "T" e correlação de Spearman. Pelas evidências observadas neste estudo pode-se considerar: 1) a carga horária destinada à preparação para o concurso vestibular é cerca de 7,31 horas ($\pm 2,38$) para as moças e de 7,02 horas ($\pm 2,44$) para os rapazes; 2) em geral, 75%, das moças não participa de modalidades esportivas, ou de recreação. Entre os rapazes cerca de 71,4% praticam pelo menos uma modalidade esportiva ou de recreação uma vez na semana; 3) quanto aos hábitos alimentares observou-se 76,7% dos estudantes possuem hábitos alimentares inadequados, sendo que entre os rapazes 80% alimentam-se de forma incorreta, e entre as moças 73,63% enquadram-se alimentam-se desta forma; 4) com relação à vulnerabilidade ao estresse, nota-se uma prevalência na categoria de pouco vulnerável com 68,75%; 5) uma correlação negativa entre os níveis de atividade física habitual e estresse. Sugere-se aos estudantes a inclusão de atividades físicas formais e de lazer na preparação para o vestibular, além de uma importante mudança de hábitos alimentares tanto para os rapazes quanto para as moças.

Palavras-chave: adolescentes, atividade física, vulnerabilidade ao estresse, hábitos alimentares, vestibular.

ABSTRACT

LIFESTYLE OF HIGH STUDENTS OF THE CITY OF LAGES/SC: LEVEL OF HABITUAL PHYSICAL ACTIVITY, VULNERABILITY TO THE STRESS AND FOOD HABITS

The main objective of this study was to observe the lifestyle of the high school students from the city of Lages/SC, in what he/she refers at the level of habitual physical activity, vulnerability to the stress and food habits. This instrument was characterized as a descriptive-exploratory study. To analyze the level of the students' habitual physical activity, a questionnaire developed by Pate was used and translated by Nahas (2001) - NuPAF/UFSC, to settle down the vulnerability level to the stress a questionnaire was used developed by the United States Public Health Service. To verify the quality of the nutrition an instrument was applied developed by Raquel Pereira and Marcia Hirschburch. The sample was composed by 176 students, being 85 of the male and 91 female, with age between 16 and 19 years, average 17,22 years ($\pm 0,64$). The analysis of the data was made with I aid of the program it from Windows, being negotiated with through the basic descriptive statistics (average, standard deviation, frequency, rate). For the evidences observed in this study can be considered: 1) the time load destined to the preparation for the "vestibular" competition is about 7,31 hours ($\pm 2,38$) for the girls and of 7,02 hours ($\pm 2,44$) for the boys; 2) in general, 75%, of the girls don't participate in sport modalities, or recreation, among the boys about 71,4% practice at least a sport modality or recreation at least once a week; 3) in relation to the food habits, it was observed 76,7% of the students possess inadequate food habits, and among the boys 80% they eat in an incorrect way, and the girls 73,63% are in the well fed category; 4) in relation to the vulnerability to stress, is noticed a growth in the category of not very vulnerable with 68,75%. This suggests to the students the inclusion of formal physical activities besides an important change in the growth of food habits mainly for the boys and leisure in the preparation for the "vestibular" exam, besides an important change food habits.

Words key: adolescents, physical activity, vulnerability to the stress, food habits.

ÍNDICE

LISTA DE TABELAS.....	ix
LISTA DE FIGURAS.....	x
LISTA DE ANEXOS.....	xi

Capítulo

Página

I. O PROBLEMA	1
Introdução e Formulação do Problema	
Objetivos: Geral e Específicos	
Questões a Serem Investigadas	
Delimitação do Estudo	
II. REVISÃO PRELIMINAR DA LITERATURA	6
Do Pré-Escolar ao Pré-Vestibular	
O Ambiente Desumano do Vestibular	
Qualidade de Vida no Estilo de Vida	
Atividade Física na Preparação para o Vestibular	
Atividade Física e Estresse	
Estresse e Ansiedade	
Alimentação e Vestibular	
III. METODOLOGIA	22
Modelo de Estudo	
População e Amostra	
Instrumento de Medida	
Coleta dos Dados	
Tratamento e Análise dos Dados	
Limitações do Estudo	

IV.	ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	29
	Os Pré-Vestibulandos	
	A Preparação para o Vestibular	
	A Atividade Física	
	Nível de Atividade Física dos Pré-Vestibulandos	
	Hábitos Alimentares	
	Vulnerabilidade ao Estresse	
V.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	57
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62
	ANEXOS	69

LISTA DE ANEXOS

ANEXO	Página
1. Termo de consentimento livre e esclarecido (Colégio).....	67
2. Termo de consentimento livre e esclarecido (Pais)	69
3. Questionário para verificação dos níveis de atividade física habitual, vulnerabilidade ao estresse dos alunos pré-vestibulandos.....	71

LISTA DE TABELAS

Tabela	Página
1. Distribuição dos estudantes por gênero	29
2. Comparação entre a idade média e os gênero	31
3. Comparação entre o tempo destinado aos estudos considerando os gêneros	35
4. Escores médios do nível de atividade física habitual por gênero	46
5. Comparativo dos escores médios de atividade física habitual entre as idades	48
6. Escores médios de hábitos alimentares	53
7. Correlação entre níveis de atividade física habitual e escores de estresse por gênero	57

LISTA DE FIGURAS

Figura	Página
1. Distribuição dos estudantes de acordo com a idade	32
2. Representativo da participação em cursos preparatórios para o concurso vestibular	33
3. Distribuição dos estudantes por gênero e horas de estudo por dia	34
4. Representativo da idade e número de horas dedicadas aos estudos por dia	36
5. Participação em modalidades esportivas ou de lazer e números de sessões semanais	39
6. Prática de atividades físicas aeróbias conforme número de sessões semanais	41
7. Distribuição dos alunos de acordo com a importância dada a educação física ou atividade física na preparação para o vestibular	43
8. Distribuição dos estudantes conforme o nível de atividade física habitual	45
9. Níveis de atividade física por idade	47
10. Distribuição dos alunos conforme seus hábitos alimentares	52
11. Distribuição dos alunos conforme nível de estresse	54
12. Distribuição dos estudantes de acordo com o nível de estresse e atividade física habitual	55

CAPÍTULO I

O PROBLEMA

Introdução e Formulação do Problema

A mudança geral do mundo contemporâneo, principalmente o desenvolvimento da tecnologia, tornou a disputa por um espaço no mercado de trabalho, através da exigência da sociedade, muito acirrada. Isto faz com que os indivíduos sem um bom nível de instrução não alcancem lugares de destaque e liderança, deixando estes lugares para os indivíduos com maior grau educacional.

Como forma de possibilitar um futuro melhor, milhões de adolescentes, no Brasil, tentam ingressar na universidade através do concurso vestibular. Eles buscam a satisfação pessoal, o amadurecimento, e a realização financeira (Schiessl & Sarriera, 2000).

Para alcançar seus objetivos e ocupar um espaço de liderança na sociedade, a cada dia mais exigente, os indivíduos tentam obter o maior nível de escolaridade possível.

Atualmente os cargos de maior status social e importância são destinados aos indivíduos com formação em nível superior (graduação) ou pós-graduação.

O sujeito inicia seus estudos na Educação Básica a partir de 6 anos de idade e, à medida que avança nesta jornada, vai adquirindo experiência dentro do cenário escolar e aprendendo até chegar ao final do Ensino Médio onde se prepara para ingressar no mundo do ensino superior, a Universidade.

Passar no concurso vestibular e escolher uma profissão são duas importantes barreiras a serem transpostas pelos alunos pré-vestibulandos (Schiessl & Sarriera, 2000), levando a uma adaptação, o período pré-vestibular pode provocar mudanças no estilo de vida do estudante, alterando principalmente seu nível de atividade física habitual, hábitos alimentares e, conseqüentemente, a vulnerabilidade ao estresse.

O adolescente chega ao final do Ensino Médio, geralmente, entre 16 e 19 anos. Apesar de ser a adolescência a fase mais rica, onde o ser humano sofre maiores mudanças, e se objetiva a transformação de criança em adulto, aceito na sociedade (Gambardella & Gotlieb, 1998).

Na fase do pré-vestibular, as atribuições diárias de estudos e a preparação para as provas envolvem os indivíduos de uma forma global, acelerando a transformação de suas características, principalmente com relação à responsabilidade e o desejo de alcançar seus objetivos.

Segundo Kemper (apud Silva & Malina, 2000) à medida que a responsabilidade, os anseios sociais e a idade aumentam, há uma tendência à redução do nível de atividade física.

Além desses fatores, Pires (2000) mostrou a preparação para o concurso vestibular como um estímulo para a inatividade física. Fato comprovado em pesquisa de Marcon (2001), mostrando que 71,43% dos pré-vestibulandos

deixaram de praticar algum tipo de atividade física em função da preparação para o vestibular.

Sabe-se que a atividade física traz muitos benefícios para a saúde física e mental (Santos, 2001; Nahas; 2001; Pollock & Wilmore, 1993), sendo desta forma um fator positivo a ser observado de forma atenciosa pelos alunos nesta preparação.

Dessa forma, acredita-se haver uma alteração no estilo de vida dos pré-vestibulandos com a finalidade de se prepararem para o vestibular, deixando de lado principalmente as atividades físicas de lazer, diminuindo a qualidade nutricional da alimentação, com isso, ficando mais vulneráveis à angústia, ao estresse e à depressão.

Blair (1995) aponta para os efeitos das atividades físicas destacando que o estilo de vida mais ativo possui importante contribuição para a saúde. Outros autores mostram a associação da inatividade física com doenças crônicas como a obesidade e doenças cardiovasculares (Pollock et al., 1995; Pate, 1995, Pate 1993), além de comprometer a saúde mental (Nieman, 1999 a,b).

Assim, o objetivo deste estudo é verificar aspectos do estilo de vida de pré-vestibulandos, no que se refere aos níveis de atividade física habitual, aos hábitos alimentares e a vulnerabilidade ao estresse.

A importância deste estudo tem sua base no crescente interesse, por parte dos profissionais de Educação Física, em estudar esta etapa tão importante na vida do indivíduo, onde conforme os avanços nas investigações, acredita-se que o estudante necessite do apoio da Educação Física através da indicação e acompanhamento de atividades sistematizadas que visem um melhor bem-estar,

a fim de auxiliar o pré-vestibulando na preparação para as exigentes provas do concurso.

Como profissional da área envolvida com o contexto da educação e da saúde, o profissional de Educação Física deve orientar os alunos pré-vestibulandos, para um estilo de vida mais ativo, moderado e saudável. Inclusive atendendo uma vida mais plena nesta etapa importante da vida educacional do ser humano.

Objetivos

Objetivo Geral

O objetivo principal deste estudo foi analisar aspectos do estilo de vida dos pré-vestibulandos, observando-se os níveis de atividade física habitual, hábitos alimentares e a vulnerabilidade ao estresse.

Objetivos Específicos

Além do objetivo principal, o estudo pretende atingir os seguintes objetivos específicos:

1. Verificar a carga horária destinada à preparação para o vestibular;
2. Verificar os níveis de atividade física habitual dos candidatos ao vestibular;
3. Verificar a importância atribuída à atividade física na preparação para o concurso vestibular;
4. Investigar os hábitos alimentares dos pré-vestibulandos;
5. Verificar os níveis de vulnerabilidade ao estresse dos pré-vestibulandos;

6. Verificar a existência de inter-relação entre o nível de atividade habitual e o nível de estresse dos pré-vestibulandos devido à preparação para o vestibular.

Questões Investigadas

O estudo será norteado pela busca das respostas para as seguintes questões relacionadas à preparação para o vestibular pelos estudantes com idade entre 16 e 19 anos, de ambos os gêneros, matriculados no último ano do Ensino Médio da rede particular de ensino da cidade de Lages/SC.

1. Qual a carga horária destinada à preparação para o vestibular?
2. Qual o nível de atividade física habitual (inativos, moderadamente ativos, ativos ou muito ativos) destes estudantes?
3. A atividade física possui importância significativa na preparação para o concurso vestibular?
4. Os hábitos alimentares dos estudantes são adequados, pouco adequados ou inadequados?
5. Os estudantes pesquisados são vulneráveis ao estresse?
6. Existe uma inter-relação entre o nível de atividade física habitual e o nível de estresse dos pré-vestibulandos devido à preparação para o vestibular?

Delimitação do Estudo

Este estudo delimitar-se-á em estudar os pré-vestibulandos com idades entre 16 e 19 anos, de ambos os gêneros, matriculados no último ano do Ensino Médio, das escolas particulares da cidade de Lages/SC.

CAPÍTULO II

REVISÃO DA LITERATURA

Do Pré-Escolar ao Pré-Vestibular

Ao ingressar no período de Educação Infantil, (a primeira etapa da Educação Básica), a criança de até seis anos de idade não possui a noção exata de estar apenas iniciando uma longa jornada escolar.

Neste momento, a criança torna-se aluno dentro do Sistema Nacional de Educação, encontrando-se em um período denominado de Educação Infantil. Para completar a primeira etapa do ensino, a Educação Básica, deverá enfrentar ainda o Ensino Fundamental e Ensino Médio.

A Educação Infantil, segundo Lei de Diretrizes e Bases de Educação Nacional - LDB, Lei No. 9394, de 2º de dezembro de 1996, art. 29, tem por objetivo desenvolver integralmente a criança de até seis anos. O desenvolvimento deve ser nos aspectos físicos, psicológico, intelectual e social, complementando a ação familiar e da comunidade (Brasil, 1996).

A segunda fase da Educação Básica é o Ensino Fundamental, que é composto por oito anos. Nesta etapa da vida estudantil, o aluno deve desenvolver a capacidade de aprender e dominar a leitura, a escrita e o domínio do cálculo.

Além disso, deve compreender o ambiente natural e social, do sistema político, da tecnologia, das artes e dos valores em que se fundamenta a sociedade, entre outros fatores, que estão dispostos no art. 32 da LDB (Brasil, 1996).

A fase final, denominada de Ensino Médio, possui uma duração mínima de três anos. O Ensino Médio tem como finalidades principais, a consolidação e o aprofundamento dos conhecimentos adquiridos no ensino fundamental, a preparação básica para o trabalho e a cidadania do educando. Irá ainda consolidar o aprimoramento do educando como pessoa humana, incluindo a formação ética e desenvolvimento da autonomia intelectual. Além da compreensão dos fundamentos científico-tecnológicos dos processos produtivos, relacionados à teoria com a prática (Brasil, 1996).

Após esse tempo na Educação Básica, o aluno deve ter um desenvolvimento integral, desenvolvendo suas habilidades particulares em aproximadamente dez anos de estudos. Sendo cada um deste composto por no mínimo duzentos dias letivos (Brasil, 1996; Saviani, 1999).

No último ano do Ensino Médio, o aluno começa a se preparar para sua entrada no Ensino Superior. Essa entrada segundo o que dispõe a Lei de Diretrizes e Bases da Educação deve ser através do concurso seletivo a critério da Instituição de Ensino Superior (Brasil, 1996), sendo geralmente utilizado o concurso vestibular ou similar.

Para Duarte (1986), Vestibular é uma prova seletiva para avaliar a aptidão intelectual e a formação adquirida pelo candidato no Ensino Médio. Reforçando esse e conceito a resolução 001/CEG/2001, de 25 de abril de 2001, dispõe sobre o concurso vestibular da Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC e mostra que os objetivos deste concurso são:

I – avaliar a aptidão e as habilidades dos alunos egressos do Ensino Médio para a continuidade dos estudos em nível superior;

II – verificar o grau de domínio do conhecimento exigido até o nível de complexidade do Ensino Médio, de acordo com os princípios preconizados pelos Parâmetros Curriculares Nacionais;

III – interagir com o Ensino Médio.

Sendo, desta forma, o estudante submete-se a uma verdadeira maratona de estudos. Pois, para atingir os objetivos do concurso vestibular, das universidades brasileiras, as provas deverão ser elaboradas de maneira que o candidato possa mostrar capacidade de expressar-se com clareza. Deve organizar suas idéias, interpretar dados e fatos, estabelecer relações, elaborar hipóteses, avaliar e possuir o domínio dos conteúdos da base nacional, comum do currículo do Ensino Médio. Além de oportunizar a integração ao mundo contemporâneo (UFSC, 2001; Brasil, 1996).

Diante de todos esses objetivos, o estudante, na maioria das vezes, modifica seu estilo de vida. Essas mudanças ocorrem devido à importância deste momento na vida estudantil do aluno, pois além de demonstrar todos os conhecimentos adquiridos durante sua passagem pela Educação Básica, estará decidindo seu futuro profissional.

A maioria dos estudantes que enfrenta o vestibular, não se contenta com os conteúdos ministrados na Educação Básica e necessitam reforçá-los neste ano. Acredita-se, segundo Marcon (2001), que neste momento de reorganização para um aproveitamento destes conteúdos, deixa de lado a prática de atividades físicas sistematizadas/exercitativas ou de lazer. Alterando, ainda, seus hábitos

alimentares. Fazendo desta preparação uma função que pode ser considerada desumana.

O Ambiente Desumano do Vestibular

Gambarella & Gotlieb (1998) mostram os adolescentes vivendo em três mundos: o mundo escolar, o familiar e o das amizades. Passando por mudanças em seu estilo de vida devido à “pressão” psicológica exercida pela influência desses mundos.

Essas mudanças podem levar o pré-vestibulando a deixar de lado a prática de atividade física, a qual antes servia como lazer e divertimento, além das modificações quanto aos hábitos alimentares, devido a uma grande sobrecarga na dedicação aos estudos preparatórios para o concurso vestibular.

As “pressões” exercidas pelos pais, através de investimentos em diversas atividades, exigem muito dos jovens indivíduos. Cursos como, por exemplo, de línguas estrangeiras, produção de textos, disciplinas específicas, o turno normal de aulas e o curso de preparação para o vestibular exigem, em troca, a aprovação no concurso seletivo.

Outra forma de pressão é o incentivo dos colegas, que, de alguma forma, exercem um tipo especial de cobrança. Assim, esse incentivo ao vestibulando, pode tornar-se coercitivo, pois ele se sente “obrigado” a passar no exame para compensar os incentivos recebidos.

Enfrentar todas estas mudanças de forma prematura e brusca podem gerar, no adolescente, um conflito de idéias resultando em dúvidas e crise de identidade (Chicati, 2000).

A sociedade, por exigir profissionais qualificados, acaba discriminando aqueles que não conseguem ultrapassar a barreira entre o ensino médio e o superior.

Desta forma, para não ser colocado fora do mercado de trabalho, antes mesmo de iniciá-lo, os adolescentes acabam por incorporar a ideologia desta sociedade. Ideologia que apenas os possuidores de melhor formação acadêmica podem progredir, tendo melhores salários e os cargos de maior responsabilidade. E para alcançarem esses objetivos, muitos prejudicam a própria saúde física e mental.

Um agente estressor de grande relevância é a baixa-estima, pois em geral os pré-vestibulandos são adolescentes e desejam mostrar sua capacidade de realização. Os adolescentes, inclusive o pré-vestibulando, mesmo sabendo da impossibilidade de agradar a todos, procuram agradar àqueles por quem possuem maior afeto e respeito (em geral de seus pais e amigos).

Esta necessidade de se auto-afirmar, para melhorar a auto-estima pode ser considerada como natural do ser humano. Tamayo, et al. (2001), mostram relatos onde indivíduos afirmam se avaliar pelos conceitos empregados por terceiros e, dessa forma, tentam esforçar-se e transformar o conceito dos outros de forma positiva para si mesmo.

Alguns deles vêm no vestibular, a oportunidade de emancipar-se, possuir mais autonomia e liberdade, aproveitando a oportunidade para se inscrever em concursos vestibulares de universidades em outras cidades.

Outro fator de grande relevância é que na maioria dos estados brasileiros, inclusive em Santa Catarina, as Universidades gratuitas, Federais e Estaduais possuem sedes de seus cursos em apenas uma cidade, geralmente na capital. E

por serem gratuitas e tendo qualidade em seus cursos, a concorrência torna-se maior, tanto no índice candidato/vaga, quanto no nível dos candidatos (número de acertos) e, para isto, submetem-se a uma preparação muitas vezes problemática.

Para realizar todas as suas tarefas na preparação para o vestibular estes estudantes precisariam, a priori, de mais de 24 horas em um dia. Para alguns, são mais de 10 horas de estudos (Marcon, 2001), distribuídas entre colégio, curso preparatório para o vestibular, curso de língua estrangeira, técnicas de produção de texto, além de duas horas de estudos individuais. Lembrando-se, ainda, que o organismo humano necessita de, no mínimo, 8 horas de sono diário (Masci (b); s.d.), para restabelecer suas funções, calculando cerca de uma hora para deslocamentos, restam apenas uma hora para a alimentação e a prática de atividades físicas exercitativas e de lazer.

Desta forma, a vida do aluno, geralmente adolescente de 16 a 19 anos, com o objetivo de ingressar na vida universitária, modifica-se num curto intervalo de tempo, fazendo-o deixar de lado seus momentos de lazer/divertimento e entretenimentos.

Algumas questões devem ser respondidas antes de qualquer tipo de “pressão”, tais como, o objetivo deste candidato é mais importante que sua própria saúde? Por que a cobrança sobre o resultado final, passar no vestibular, é tão grande por parte dos pais, dos colegas e da sociedade? Estas respostas ainda não se podem elaborar de forma objetiva e com absoluta certeza, haja vista que a própria cobrança, apesar de ser grande, expressa-se de várias formas, sendo individualizada. Pretende-se, no decorrer de outros estudos, tentar clarear um pouco mais suas tendências, bem como demonstrar a influência desta pressão na qualidade de vida do aluno pré-vestibulando.

Qualidade de Vida no Estilo de Vida

O tema qualidade de vida vem sendo muito estudado nos últimos anos, ganhando cada vez mais espaços, principalmente nas áreas relacionadas à saúde, como por exemplo: na medicina, nutrição, ciências sociais e do comportamento humano (Roeder, 2001).

Para Gerber e Macinman (apud Roeder, 2001), qualidade de vida reflete a satisfação harmoniosa dos objetivos e desejos de alguém, resultado das condições subjetivas de um indivíduo nos vários subdomínios que compõem sua vida. Um estilo de vida englobando o trabalho, a vida social, a saúde física e o estado emocional.

Desta forma, Nahas (2001) define qualidade de vida como sendo a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições onde vive o ser humano.

No conjunto de parâmetros individuais, destaca-se o estilo de vida, pois, pode ser modificado conforme as necessidades, objetivos e oportunidade do indivíduo (Nahas, 1998). Por isso, pode-se considerá-lo como um fator de grande influência sobre a qualidade de vida, pois o indivíduo pode, na maioria das vezes, controlá-lo.

Compõem aspectos do estilo de vida fatores como a alimentação, comportamentos preventivos, hábitos de atividades físicas, e prevenção ao estresse, entre outros fatores.

Porém este estilo de vida pode depender da influência do meio físico, através das oportunidades e dos parâmetros sócio-ambientais como moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho e remuneração, educação, opções de lazer, entre outros (Nahas, 2001).

Um estilo de vida, onde esteja inserido hábito de atividade física, pode trazer muitos benefícios para os indivíduos, pois a atividade física regular traz benefícios para a saúde física e mental (Pate et. al., 1995).

Assim, as possíveis mudanças no estilo de vida dos pré-vestibulandos, principalmente no aspecto deixar de praticar atividade física e a alteração dos hábitos alimentares podem levar, este estudante, a um quadro preocupante. Segundo Nahas, Barros & Francalacci (2000), estes fatores estão diretamente ligados às alterações na qualidade da vida do ser humano.

Nos tempos atuais, em busca de uma melhor condição de trabalho, e de uma melhor qualidade de vida, o caminho através da educação parece ser o mais seguro e garantido. Sendo, assim, a preocupação aumenta muito em jovens que decidem prestar o vestibular.

Somando as preocupações com o futuro e a preparação para o vestibular, ocorrem grandes transformações no objetivo e no estilo de vida dos candidatos. Acontecendo, desta forma, importantes modificações na qualidade de vida desses indivíduos.

Há uma modificação no contexto da qualidade de vida do estudante, principalmente no nível de vulnerabilidade ao estresse, nos hábitos alimentares e no nível de atividade física. Alterações que interferem nas rotinas diárias, e influenciam numa “melhor” preparação e um “melhor” aproveitamento do tempo. Infelizmente, nesta busca, grande parte dos estudantes sujeita-se a diminuir o

nível de nutrição, de atividade física e de lazer, ficando, desta forma, vulnerável ao estresse físico e psicológico.

Os estudos efetuados por Marcon (2001), mostram indícios que no ano antecedente à prova do vestibular, os candidatos a uma cadeira na universidade tendem a modificar repentinamente seu estilo de vida, principalmente nos fatores que dizem respeito à alimentação e à atividade física, alterando os comportamentos preventivos ao estresse.

Atividade Física na Preparação para o Vestibular

A atividade física diária, na forma de atividades da vida diária (AVD) sempre fez parte da vida do ser humano, porém, com a progressiva informatização e automação das sociedades, os trabalhos manuais e a atividade física ligada ao trabalho e às práticas sociais tendem a diminuir ainda mais, ou mesmo, desaparecer (Pires, 2001; Chicati, 2000). Deixando cada vez mais os humanos vulneráveis às doenças associadas ao sedentarismo.

Na preparação para o concurso vestibular, também buscando um lugar no mercado de trabalho, o pré-vestibulando, “cada vez mais sedentário”, (Marcon, 2001), acaba, muitas vezes, deixando de lado a prática de atividades físicas sistematizadas e exercitativas.

O desequilíbrio entre a falta de atividade física envolvendo grandes funções e os grandes grupos musculares e o excesso de atividades de mentalização, exigida na preparação para o vestibular, ter-se-ão, cérebros ambulantes, músculos definhados e o desencadear do estresse (Do Rio, apud Pires, 2001), afetando a saúde mental do pré-vestibulando.

Entende-se saúde mental como sendo o termo genérico utilizado para referir à ausência de distúrbios mentais e à capacidade de administrar com sucesso os desafios diários e as interações sociais da vida (Nieman, 1999).

O aumento de horas destinadas aos estudos na preparação para o vestibular e a diminuição do tempo destinado ao lazer, podem deixar os pré-vestibulandos mais vulneráveis ao estresse e a ansiedade, podendo trazer como consequência a depressão (Roeder, 2001).

Em 1978, Louis Harris and Associates conduziram nos Estados Unidos o “Perrier Survey of Fitness in America”, onde mostraram como os indivíduos ativos fisicamente sentem-se mais relaxados, menos cansados e mais dispostos à disciplina dos estudos. Revelando, ainda, uma melhor aparência, uma maior autoconfiança, uma maior produtividade no trabalho e, em geral, de se sentir melhor consigo mesmo (Nieman, 1999).

Muitas pessoas, desde o início dos tempos, acreditavam que o exercício físico tornava suas mentes mais lúcidas. Aristóteles, em 335 a. C., criou a “Escola Peripatética”, denominada desta forma por Aristóteles possuir o hábito de caminhar para cima e para baixo (peripaton) pelo caminho do Liceu de Atenas, enquanto refletia ou ministrava aulas aos estudantes. Além de Aristóteles, Platão e Sócrates também praticavam a arte dos peripatéticos (Nieman, 1999).

Holmes, séculos depois, explicou que ao andar, o desejo e os músculos estão acostumados a trabalhar em harmonia, realizando as tarefas com menos dispêndio de força deixando o intelecto livre (Nieman, 1999).

Mostrando assim a importância das atividades físicas na preparação para o estudo e o concurso vestibular, onde o estudante necessita possuir uma boa

produtividade com relação ao aproveitamento de seus estudos, aumentando sua autoconfiança e auto-estima.

Por esse motivo acredita-se que a diminuição do tempo destinado à prática de atividades físicas exercitativas/sistematizadas por parte dos pré-vestibulandos dá-se por estes indivíduos não terem consciência da importância desta prática no auxílio à preparação para o vestibular e, automaticamente, para a vida toda.

Atividade Física e Estresse

Durante alguns anos, acreditou-se que a atividade física fosse um fator de prevenção apenas para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, não despertando muito interesse com relação a outros fatores da saúde pública. No entanto, no final da década de 80 e início dos anos 90, Powell et al. (Powers & Howley, 2000) realizaram uma revisão sistemática da literatura, observando o papel da atividade física sistematizada, enquanto agente de prevenção primária das cardiopatias. Identificaram, ainda, os efeitos da atividade física com relação ao aumento de tolerância à glicose, no aumento da fibrose e na redução da pressão arterial.

Esses autores, ainda, consideram os fatores de risco primários e secundários em dois níveis de riscos de doenças coronarianas. Sendo, desta forma, classificados como fatores de risco primário as heranças genéticas, o sexo, e a idade (não modificáveis), e ainda o tabagismo, o colesterol elevado, hipertensão arterial, e a inatividade física (modificáveis). Dentre os fatores de risco secundários podem ser classificados o diabetes, a obesidade e o estresse.

A atividade física regular moderada constitui-se numa poderosa arma para combater os efeitos nocivos do estresse, da ansiedade e da depressão, causado na vida diária moderna (Nieman, 1999a).

No entender de Barbanti (1990) que referencia ainda a descoberta pelas pessoas no dia-a-dia com a prática de atividade física regular e moderada, maior vitalidade, calma e atitudes mais relaxadas, bem como a sensação de bem-estar.

Muitos são os autores estudiosos dos benefícios da atividade física para a saúde de indivíduos e populações, portanto existem várias definições, entre elas pode-se considerar a atividade física como sendo, qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que resulte em um aumento no gasto energético acima dos níveis de repouso (Shephard, 1995). Ou ainda como, “qualquer movimento corporal voluntário produzido pelo ser humano na vida diária” (Farias, 1992), este autor identifica várias formas de fazer atividade física. Explica que existem, entre outras formas de fazer atividades físicas, as atividades da vida diária (andar, escovar os dentes, se alimentar, trocar a roupa e trabalhar) e as atividades físicas exercitativas, onde são incluídos programas sistematizados, na forma do esporte ou exercício.

Portanto, pode se considerar como atividade física, atitudes intencionais do cotidiano como andar a pé ou de bicicleta - por lazer ou necessidade, correr, manusear equipamentos leves ou pesados, além, obviamente, de práticas desportivas, ou programas de exercícios com regularidade (Farias & Marcon, 2001).

A atividade física vem sendo considerada como um dos melhores coadjuvantes para o auxílio no combate ao estresse. Novaes (1997) relata que existem vários fatores onde a atividade física melhora a qualidade de vida e a

saúde de seus praticantes. Explica que se inclui nesses fatores, o aumento da auto-estima (tão necessária ao pré-vestibulando), melhorando o humor e reduzindo os sintomas de depressão; reduzindo as respostas ao estresse, reduzindo a ansiedade e as fobias. Além da melhoria do bem-estar, Botelho & Duarte (1999) explicam que há uma acentuada melhora da autoconfiança, da liberação da depressão e a ansiedade, tanto de adultos como de crianças e adolescentes.

Na infância e na adolescência, o ser humano possui necessidade da prática de alguma espécie de atividade física, pois esta é uma característica dos animais, inclusive do homem (Aguiar, 2000). No entanto, o fenômeno hipocinético (falta de movimento) tende a se agravar, principalmente nas últimas décadas, explica Pinho (1999).

Esse fenômeno é bastante comum em estudantes, tanto de Ensino Fundamental quando de Ensino Médio, devido ao tempo que se mantém sentados com vistas ao estudo, a jogos de computador e outros motivos mais variados (Pinho, 1999). Com os adolescentes dedicados a preparação para o vestibular, agrava-se ainda mais essa situação devido ao aumento das horas dedicadas ao estudo.

A atividade física deveria continuar fazendo parte da vida cotidiana dos alunos na melhoria das condições para a disputa de uma vaga na Universidade, pois acarreta inúmeros benefícios. Entre eles, o aumento na concentração para o estudo, promoção do lazer, diminuição da ansiedade e do estresse (Barbanti, 1990).

No entanto, isso parece não ser muito constante no pensamento dos jovens pré-vestibulandos. Em função desta preparação, tendem a diminuir o

tempo destinado ao lazer que somado à influência externa (sociedade em geral) e à interna (autocobrança), podendo apresentar assim, maior vulnerabilidade ao estresse.

Estresse e Ansiedade

É importante considerar a diferença existente entre o estresse e a ansiedade, sendo esta representada por uma situação emocional normal, caracterizada por uma impressão de perigo ou inibição (Benedetti, 2000).

O estresse tem seu primeiro conceito na física, onde é definido como sendo o grau de deformidade sofrido por uma estrutura submetida à determinada força (Nahas, 2001; Benedetti, 2000), porém o termo estresse aplicado na área da saúde, é definido por Nahas (2001) como sendo a resposta integrada do organismo a qualquer estímulo ou ameaça, real ou imaginária, de origem interna ou externa, que provoca uma alteração da homeostase.

Na área da saúde pode-se considerar o estresse como sendo um conjunto de reações físicas, químicas e mentais do organismo a circunstâncias que excitam, amedrontam, confundem, põem em perigo ou irritam (Bauk, 1985). Sendo assim, Farias (2001) define estresse como uma agressão externa inadaptável pelo organismo.

No entanto, Pires (2001) e Nahas (2001) consideram o estresse em si não sendo nem positivo nem negativo, desta forma não deve ser evitado, mas sim controlado. Autores como Nahas (2001) e Nieman (1999a; 1999b) analisam a sua falta ou ausência como tendência à própria morte. Esses autores dividem ainda o estresse em duas formas, o *eustress* e o *distress*.

O *eustress*, considerado o estresse “bom”, acontece como forma de excitação e adaptação para o alcance de um objetivo. Como por exemplo, a vontade de passar no exame vestibular pode motivar o candidato a estudar (Pires, 2001; Nahas, 2001; Niemam, 1999).

O *distress*, considerado o estresse “prejudicial”, e não adaptável, pode ser representado pela angústia, ansiedade (incerteza gerada pelo vestibular), autocobrança pela aprovação, em outro exemplo, quando o “ser aprovado” deixa de ser um motivo para o estudo e passa a ser uma obrigação (Pires, 2001; Nahas, 2001; Niemam, 1999).

Portanto, a ansiedade constante apresenta-se como sendo um fator estressante, e não um sinônimo de estresse, como é considerada em muitos momentos.

Essa ansiedade, representada pela incerteza quanto à aprovação no vestibular pode levar o estudante ao estresse agudo, e, desta forma, pode surgir um quadro depressivo, alterando negativamente o estado de saúde do indivíduo (Roeder, 2001).

Ao longo do tempo, o estresse em estudantes pode trazer vários riscos à saúde e provocar uma série de doenças, entre elas gastrite, cefaléias (dores de cabeça), depressão e até impotência sexual (Diário On Line; 2000).

Uma das formas para o controle do estresse é através da prática de atividade física habitual com intensidade moderada em pelo menos três sessões semanais de 20 a 30 minutos cada uma (Pollock & Wilmore, 1993).

Algumas investigações indicam como tempo ideal de estudos para o jovem pré-vestibulando, o tempo de 5 horas diárias, com intervalo maleável de 15 minutos entre uma hora e outra (VESTPAGE, 2001). Porém não informam a

possibilidade que, nesse tempo de descanso, poderiam ser realizadas atividades físicas com a finalidade de relaxamento e atividades leves como alongamentos.

Outro agravante, a ser considerado, é que muitos estudantes no ano de vestibular deixam de praticar a sua atividade física preferida. Em muitos casos, não retornam para esta, fazendo de sua profissão sua vida, sem tempo para momentos de lazer e divertimento, acumulando a cada dia o nervosismo, as preocupações e o estresse. Desta forma podem comprometer a saúde física e mental, ao longo da vida.

A importância do estudo na época do vestibular evidencia-se, em função do adolescente estar decidindo seu futuro, não apenas profissional, mas seu futuro como ser humano, pois um indivíduo que não consegue alcançar seus objetivos, não consegue viver de forma a se considerar feliz e realizado.

Alimentação e Vestibular

Apesar dos hábitos alimentares serem importantes durante toda a vida do ser humano, a adolescência ainda é uma faixa pouco estudada carecendo assim de pesquisas para solucionar algumas interrogações (Mahan & Escott-Stump, 1998).

No entanto, a nutrição é um fator que deve ser levado em consideração, pois devido ao pouco tempo disponível para se alimentar, o estudante acaba se expondo ainda mais ao estresse e ao mal-estar. A qualidade dos hábitos alimentares vem sendo considerada como o principal fator de influência para um bom nível de bem-estar (Cooper, 1982).

De modo geral, Nahas (2001) mostra que o ser humano é o que ingere em suas refeições, ou seja, a alimentação é essencial para a vida humana. Desta forma, os maus hábitos de alimentação, juntamente com o controle dos níveis de ansiedade, estresse e níveis de atividade física geral e habitual, possuem importante influência no padrão de saúde do ser humano (Nahas et al., 2000).

Cada indivíduo possui suas necessidades energéticas, respeitando o estilo de vida, o sexo, a idade, entre outros fatores, no entanto, em uma dieta saudável devem ser observados os aspectos qualitativos e quantitativos (Nahas, 2001).

Autores como Mahan & Escott-Stump (1998) e Nieman (1999) apontam para uma necessidade de ingestão calórica podendo variar de 2200 a 2900 kcal na adolescência dependendo do nível de atividade diária do adolescente, sendo esta demanda composta por cerca de 55% de carboidratos, 30% de gorduras e 15% de proteínas.

Uma dieta, respeitando essa indicação, pode influenciar positivamente no bem-estar físico e mental do ser humano, inclusive na época dos estudos do pré-vestibulando, elevando, assim, seu estado geral de saúde.

A vulnerabilidade ao estresse, através da ansiedade, pode influenciar no aumento da ingestão de alimentos. Quase sempre uma alimentação pobre em nutrientes, só com fibras vegetais, que não podem ser utilizadas como nutrientes (Nahas, 2001), pode tornar o estudante carente de outras fontes de energia.

No entanto, uma dieta a base de proteínas vegetais pode também ser aconselhável a essa população, visto ser esta de baixo teor calórico, além de auxiliar o processo de digestão.

O pré-vestibulando, por dedicar várias horas diariamente aos estudos, em geral, na posição sentada, deve dar preferência à alimentação de fácil digestão como, por exemplo, hortaliças e frutas, além de saladas cruas e carnes grelhadas no almoço e no jantar (Cheluje, 2001).

Dietas compostas por vários tipos de frutas e vegetais são recomendadas por esses alimentos conterem baixa quantidade calórica, e auxiliarem no processo metabólico do indivíduo (Krauss, et al., 2000).

Um balanço positivo entre a ingestão calórica e o gasto energético, tende a levar o indivíduo a um ganho substancial de gordura, excesso de peso e até a obesidade (Denadai, et al., 1998).

Hábitos alimentares inadequados podem deixar o ser humano com a saúde vulnerável, quando o balanço energético é positivo ocorre uma tendência à obesidade (Nahas, 2001; Denadai, et al., 1998, Gambarella & Gotlieb, 1998), quando esse balanço for negativo existe uma tendência à desnutrição e à perda exagerada de peso comprometendo as funções orgânicas individuais.

Denadai e colaboradores (1998) sugerem para a prevenção e tratamento do excesso de peso e da obesidade infantil a prática de atividades físicas aliada à dietas nutricionais adequadas. Além desses, um acompanhamento psicológico, no caso de tratamento, principalmente da obesidade infantil.

Conforme visto anteriormente, o adolescente que se prepara para o concurso vestibular tende a passar boa parte do dia na posição sentada a fim de dedicar-se aos estudos. Sendo considerada esta posição como uma forma sedentária, tais estudantes ficam predispostos ao sedentarismo e ao hipocinesismo, podendo tornar o balanço energético positivo, promovendo o excesso de peso.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

Modelo de Estudo

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa de campo, de caráter descritivo-exploratório, segundo Marconi & Lakatos (1999), tendo por objetivo analisar o estilo de vida dos pré-vestibulandos, observando-se os níveis de atividade física habitual, hábitos alimentares e a vulnerabilidade ao estresse.

População e Amostra

A população do estudo foi composta por estudantes de ambos os sexos e com idades entre 16 e 19 anos, matriculados e freqüentavam o último ano do Ensino Médio dos estabelecimentos de ensino, da rede particular, da cidade de Lages/SC.

Segundo dados obtidos diretamente nas secretarias dos estabelecimentos particulares de ensino da cidade de Lages/SC, existiam aproximadamente 350 estudantes matriculados no terceiro ano do ensino médio.

Desta forma, a amostra do estudo foi composta por aproximadamente 50% (cinquenta por cento) da população estimada, contando com a colaboração de 176 estudantes, sendo 85 do gênero masculino e 91 do feminino.

Foram convidados a participar deste estudo cinco estabelecimentos de ensino, no entanto, apenas três deles responderam de forma positiva ao convite, ficando o estudo composto pelos seguintes:

- Colégio Univest;
- Colégio Bom Jesus Diocesano;
- Instituto Vianeí.

Instrumento de Medida

O instrumento de coleta de dados foi um questionário composto por cinco partes, sendo a primeira composta pelos dados pessoais do questionado.

A segunda parte foi composta por questões relacionadas ao concurso vestibular e a preparação individual do candidato, abordando também a opinião dos alunos a respeito da importância da atividade física na preparação para o vestibular.

Na terceira parte com o objetivo de verificar o Nível de Atividade Física Habitual, utilizou-se o questionário desenvolvido por Pate da University of South Carolina/EUA (apud Nahas, 2001), traduzido e validado em português por Nahas (2001), dividido em atividades ocupacionais diárias e atividades de lazer.

A quarta parte do questionário tem por objetivo verificar o nível de vulnerabilidade ao estresse, para tanto foi utilizado o questionário formulado pelo Departamento de Saúde, Educação e Bem-estar do Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos (apud Nahas, 2001).

Na quinta e última parte, utilizou-se um questionário, para verificar os hábitos alimentar desta população, desenvolvido por Pereira e Hirschbruch (1999, apud Nahas, 2001).

Coleta dos Dados

Os dados foram coletados nos estabelecimentos de ensino, através da aplicação do questionário em grupos e, simultaneamente, com todos os estudantes dos colégios pelo pesquisador durante o horário e local de aula.

Tratamento e Análise dos Dados

Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva básica (médias, desvio-padrão, distribuição de frequência e percentuais).

Na classificação dos níveis de atividade física habitual, níveis de estresse e hábitos alimentares, foram utilizados como padrão de referência os escores dos próprios questionários.

Para aferir a existência de diferenças significativas entre os gêneros na mesma variável, utilizou-se o teste "t" de Student. E o teste Qui-quadrado para verificar diferenças entre variáveis diferentes.

Para verificar a existência de correlação entre as variáveis não-paramétricas foi utilizado o coeficiente de correlação de Sperman.

Utilizou-se um nível de significância de $p < 0,05$, em todo o estudo.

Limitações do Estudo

O estudo sofreu algumas limitações importantes, as principais:

1. Os instrumentos utilizados foram questionários auto-administrados;

2. Escassez de referências sobre o tema;
3. Tempo de execução da pesquisa;
4. Pesquisaram-se apenas estudantes da rede particular de ensino;
5. Não foi considerado entre os hábitos dos estudantes o uso de anfetaminas;
6. A utilização de bebidas alcoólicas e o tabagismo não foram considerados;
7. Mudanças hormonais não foram pesquisadas.

CAPÍTULO IV

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Os resultados estão apresentados em tabelas, quadros e gráficos, com o objetivo de melhor visualização, além da apresentação descritiva. Inicialmente apresentam-se os dados contendo as características do grupo, estudo com relação ao gênero, idade, quantidade de horas destinadas à preparação para o concurso vestibular.

A seguir encontram-se os resultados da pesquisa com relação à prática de atividades físicas, nível de atividade física habitual, medido através de instrumento respeitando-se os referidos escores.

Do mesmo modo, na seqüência, apresentam-se os resultados dos hábitos alimentares e nível de vulnerabilidade ao estresse.

OS PRÉ-VESTIBULANDOS

A mudança da sociedade, conseqüentemente no mundo do trabalho, leva milhares de adolescentes em todo território nacional a se prepararem para o concurso vestibular (Schiessl & Sarriera, 2000).

São jovens diante de um grande dilema, “escolher uma profissão e vencer o concurso vestibular”. Quando o estudante define sua profissão está

definindo também seu projeto de vida, procurando uma forma de tornar-se independente através do trabalho e de seu esforço pessoal (Schiessl & Sarriera, 2000).

No final do ano de 2001, aproximadamente 4 milhões de jovens de ambos os sexos prestaram o concurso vestibular disputando cerca de 1,1 milhões de vagas nas instituições de ensino superior em todo o território nacional (Zakabi, 2002).

Em Lages/SC, no ano de 2000, apenas para o concurso vestibular da Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, inscreveram-se 790 estudantes, cerca de 57,85% estudaram a maior parte ou todo o Ensino Médio na rede de ensino particular (UFSC, Relatório 2001).

Em 2001, na rede particular de ensino do município de Lages/SC estavam matriculados cerca 350 estudantes, segundo dados coletados diretamente junto às secretarias dos colégios contatados e convidados para este estudo. A amostra ficou composta por 176 estudantes, de ambos os gêneros, representando aproximadamente 50% da população estudada. A tabela 1 mostra a distribuição por gênero dos alunos estudados.

Tabela 01
Distribuição dos estudantes por gênero

Sexo	n	%
Masculino	85	48,30
Feminino	91	51,70
TOTAL	176	100,00

Segundo os dados apurados neste estudo, uma ligeira maioria dos candidatos a uma vaga de universitário é do gênero feminino com 51,70%, enquanto 48,30% dos candidatos questionados eram do gênero masculino.

Esse resultado mostra a igualdade entre os pré-vestibulandos do gênero feminino e masculino na busca por uma melhor qualificação e reconhecimento profissional. Nos últimos anos, as mulheres vencem cada vez mais os 'tabus', impostos pela sociedade, ocupando áreas profissionais antes restritas ao sexo masculino. Porém, a busca pela valorização parece ser ainda extensa, principalmente com relação à remuneração.

No entanto, o fator sexo parece não interferir no desempenho do candidato a uma vaga no Ensino Superior. Entre os fatores com maior influência no competitivo concurso vestibular encontra-se a dedicação ao estudo, as condições financeiras e o apoio da família (Schiessl & Sarriera, 2000).

O fato de estudarem num estabelecimento da rede privada de ensino pode ser um fator de equilíbrio econômico entre os estudantes pesquisados, sendo assim o fator influenciador, condições financeiras, pode ficar mais neutralizado, para esta pesquisa, predominando o interesse individual pela preparação para o concurso vestibular.

Porém, a maior preocupação é a irrelevância da orientação profissional e associação desta questão com o nível de sorte pelos candidatos (Schiessl & Sarriera, 2000).

A Preparação para o Vestibular

A vida escolar inicia-se, para muitos estudantes, antes dos 6 anos de idade na educação infantil, porém é nesta idade, onde geralmente o estudante inicia a primeira série do Ensino Fundamental, após uma longa jornada já discutida anteriormente, chega ao terceiro ano do Ensino Médio, preparando-se para adentrar no ensino superior (Brasil, 1996).

Após, pelo menos, 11 anos na vida estudantil, correspondendo a Educação Básica, o estudante chega ao último ano do Ensino Médio com cerca de 17 anos.

Sendo esta a idade predominante entre os pré-vestibulandos da cidade de Lages/SC, no ano de 2001, os resultados apontam para uma variação entre 16 a 19 anos.

A Tabela 2 mostra um comparativo das médias de idade entre os estudantes pesquisados.

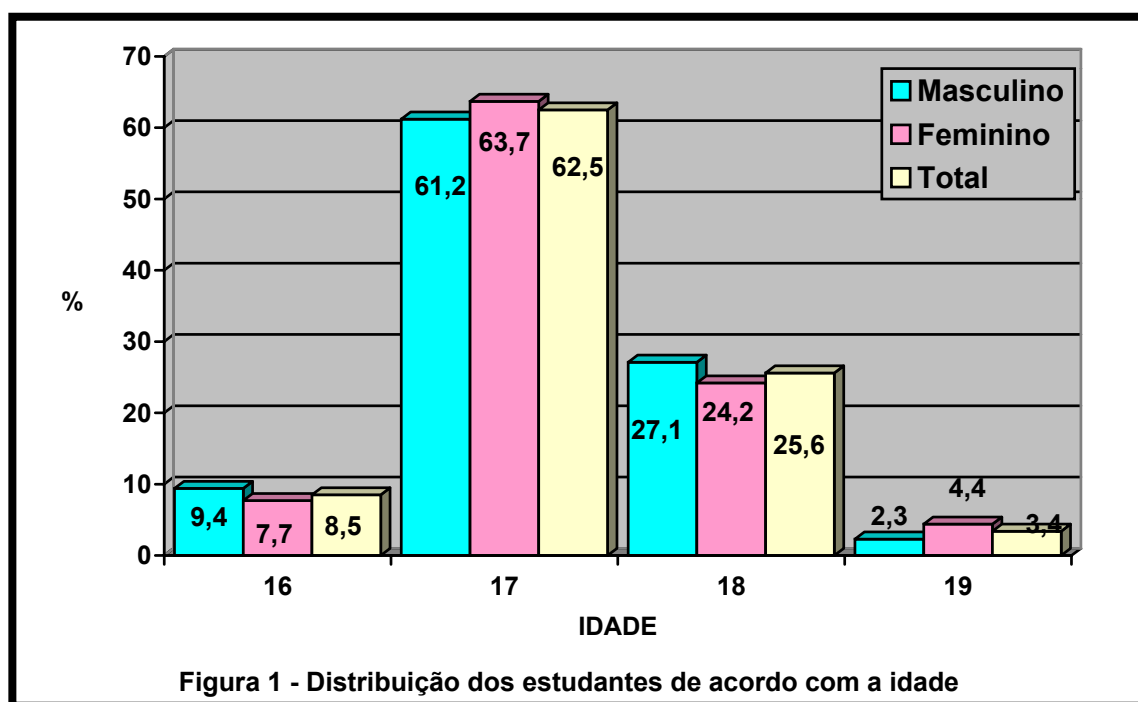
Tabela 2
Comparação entre a idade média entre os gêneros

Sexo	n	Média	DP
Masculino	85	17,24	0,63
Feminino	91	17,22	0,64
TOTAL	176	17,23	0,64

$t=0,363$; $p=0,717$

Comparando-se as médias dos estudantes não se observa diferença significativa entre as idades e os gêneros, sendo, observando-se um índice de significância de 0,717.

Na figura 1 encontram-se distribuídos os dados dos estudantes de acordo com a idade e o gênero.



Observando a figura 1 infere-se que a maioria (71% dos pré-vestibulandos) encontra-se preparando para o concurso vestibular pela primeira vez com idade inferior aos 17 anos.

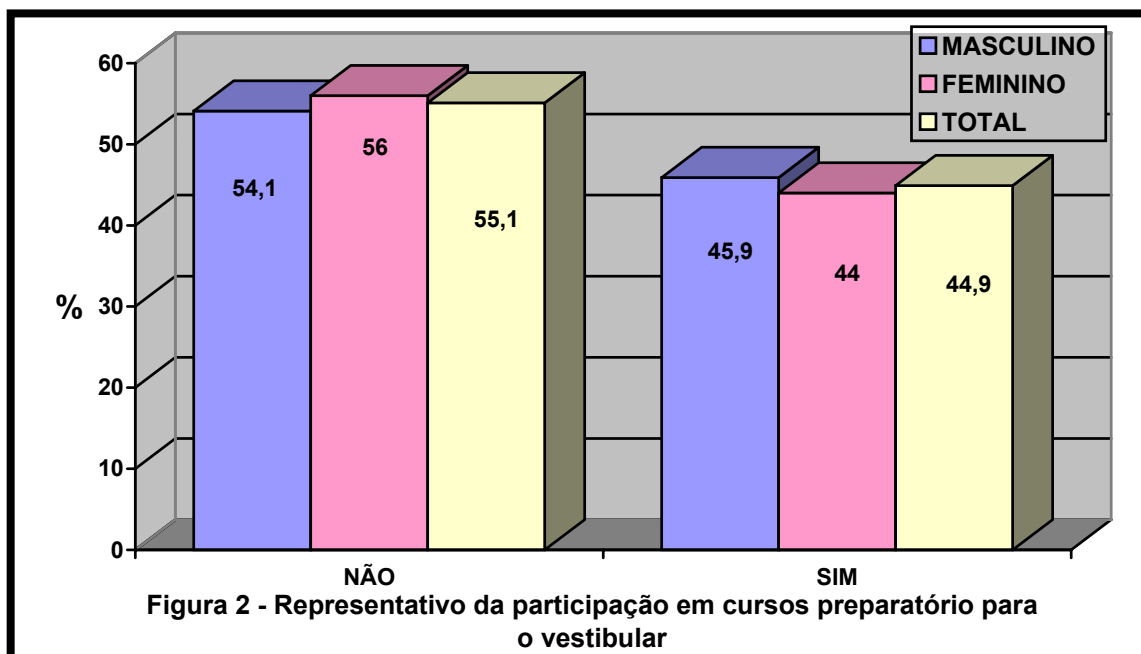
Na faixa etária dos 18 anos, os inquiridos apresentam-se com 25,6% do total geral dos estudantes, compreendendo 27,1% dos rapazes e 24,2% das moças.

Os resultados apontam para um índice de 8,5% dos estudantes com idade de 16 anos, encontrando-se nesta faixa etária 15 estudantes, sendo 8 rapazes e 7 moças. E para um índice de 3,4% dos estudantes com idade de 19 anos.

Entende-se por dedicação a preparação para o concurso vestibular, onde envolvem todo e qualquer tempo destinado aos estudos com este fim, inclusive o tempo na escola e o tempo em cursos preparatórios. Dessa forma encontram-se somados as horas destinadas à preparação para o vestibular, 4 horas do ensino

curricular para todos os estudantes e outras 4 horas para aqueles que responderam positivamente a questão "Freqüenta curso pré-vestibular?".

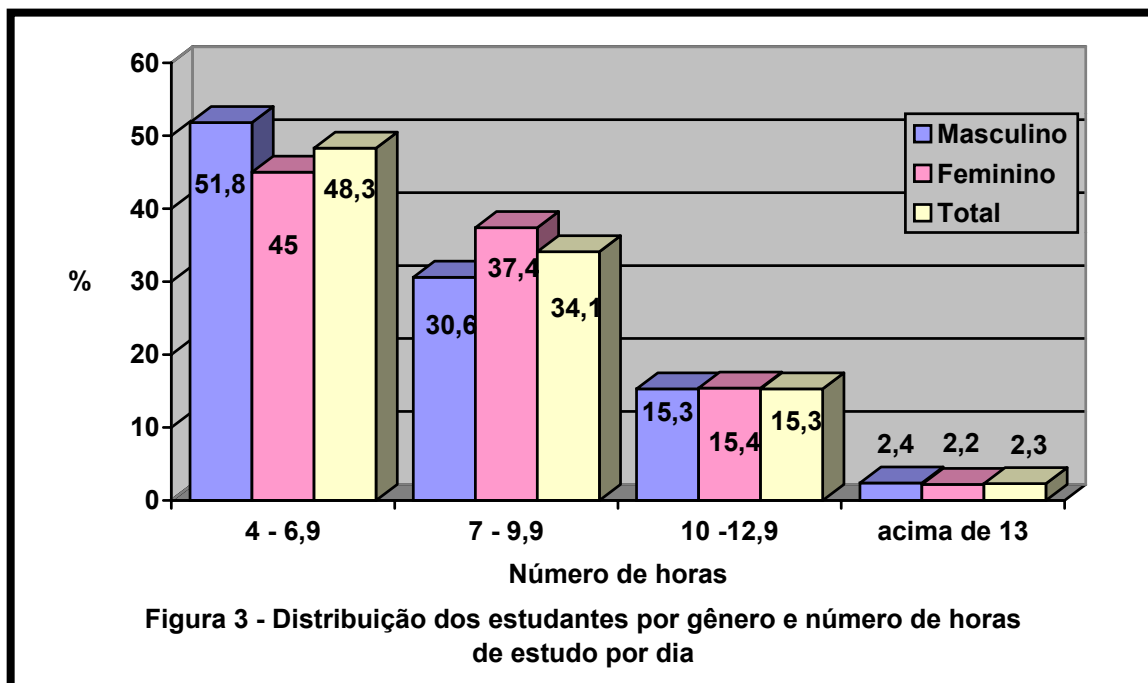
As respostas para este questionamento encontram-se representados na figura 2.



Segundo o Relatório da Comissão Permanente do Vestibular da Universidade Federal de Santa Catarina, praticamente metade dos candidatos do concurso vestibular desta Universidade em 2001, 49,9% participaram pelo menos 1 semestre em cursos pré-vestibulares, quando analisados os aprovados, observa-se que a maioria, 51,35% freqüentaram ao menos 1 semestre o curso preparatório para o vestibular. A figura 2 representa as respostas dos alunos questionados na cidade de Lages/SC.

Dos pré-vestibulandos da cidade de Lages/SC em 2001, cerca de 55,1% dos alunos questionados "não" freqüentaram cursos específicos na preparação para o vestibular.

A Figura 3 demonstra a distribuição dos estudantes de acordo com o número de horas destinadas aos estudos com vistas a aprovação no concurso vestibular.



Justificando os dados observados na Figura 3, onde se verificam duas concentrações quanto à dedicação em duas faixas, a primeira com uma dedicação entre 4 e 6,9 horas, com um índice de 48,3% dos estudantes. E a segunda concentração com 34,1% dos alunos dedicando-se entre 7 a 9,9 horas de estudos diários. Levando a considerar cerca de 2 horas, fora do ambiente escolar, havendo desta forma sua maior preparação para o concurso vestibular na escola e/ou no curso preparatório para este concurso.

As jovens, segundo os dados obtidos apresentam-se mais dedicadas aos estudos com percentual de 55% delas dedicando-se mais de 7 horas por dia aos estudos com o objetivo de ser aprovadas no concurso vestibular. Enquanto os rapazes concentram seus estudos entre 4 a 6,9 horas diárias, percebendo-se um total de 51,8% deles.

Sendo esta a provável justificativa para o maior número de aprovação das moças nos concursos vestibulares, reafirmando a busca por uma melhor capacitação e valorização profissional.

Observa-se na Tabela 3 o comparativo entre as médias de tempo destinado aos estudos quando considerado a divisão por gênero.

Tabela 3

Comparação entre o tempo destinado aos estudos considerando os gêneros

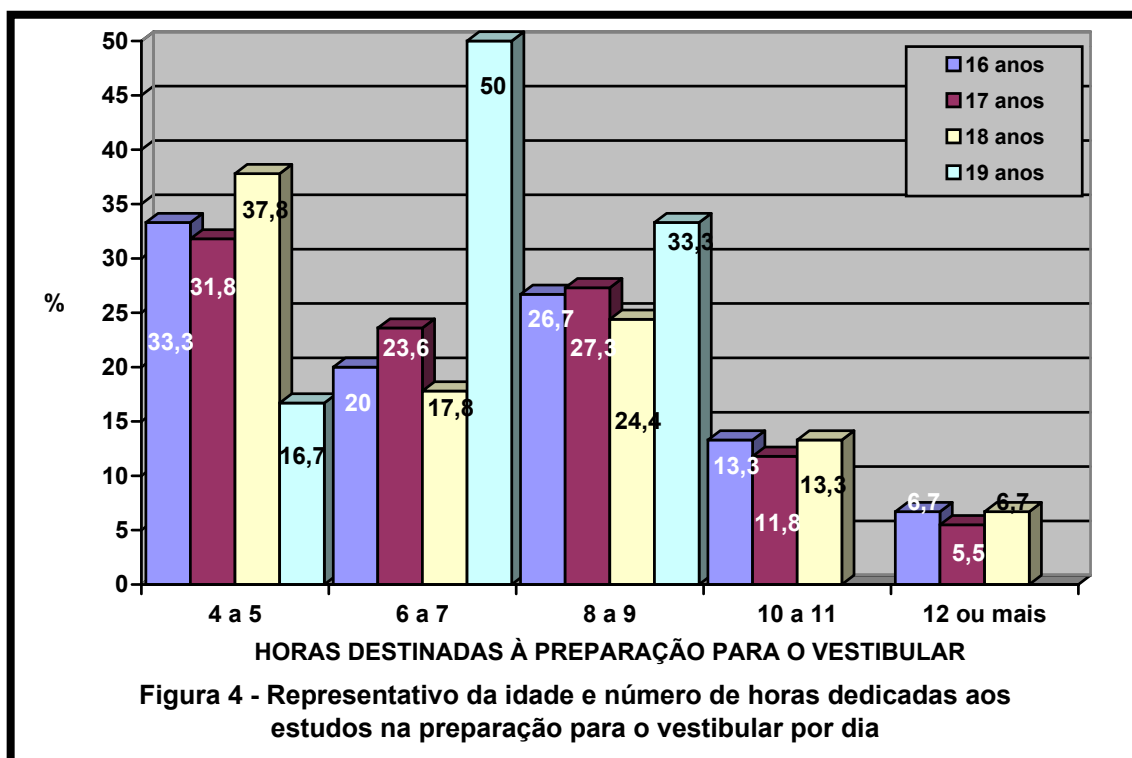
Sexo	n	Média	DP
Masculino	85	7,02	2,44
Feminino	91	7,31	2,38
TOTAL	176	7,17	2,41

$t = -0,744$; $p = 0,869$

Assim, com relação à dedicação aos estudos, observou-se uma média de 7,17 ($\pm 2,41$) horas diárias, sendo que nas moças esta média foi de 7,31 ($\pm 2,38$) e nos rapazes foi observada a média de 7,02 ($\pm 2,44$), não havendo diferença significativa nas horas de preparação entre os sexos.

Esta média relativamente alta pode causar uma importante mudança no estilo de vida dos estudantes, pois o tempo restante do dia deve ser dividido entre alimentação, deslocamentos, tempo para o lazer, entre outros afazeres de seu cotidiano.

Com relação à idade e à quantidade de horas destinadas aos estudos, pode ser observado, na Figura 4, uma distribuição equilibrada entre as idades para o mesmo tempo destinado aos estudos preparatórios para o concurso vestibular.



Apesar de não existir correlação ($r=-0,060$; $p=0,222$) entre a idade e o número de horas dedicadas aos estudos na preparação para o vestibular. Observa-se que os alunos com idades mais elevadas, 19 anos, concentram seus estudos entre 6 e 7 horas, com 50% dos estudantes desta faixa etária, 33,3% desses estudantes se dedicam de 8 a 9 horas aos estudos para o concurso vestibular. Porém, nenhum estudante com 19 anos de idade declarou estudar mais de 10 horas por dia. Tal fato pode estar associado à inserção destes jovens no mercado de trabalho, reduzindo o tempo destinado à dedicação aos estudos e a preparação específica para o concurso vestibular.

Os estudantes mais jovens, com 16 anos de idade, encontram-se distribuídos, com uma maior significância, nas faixas entre 4 e 9 horas diárias de dedicação à preparação para o vestibular, sendo que 31,8% dos estudantes desta faixa etária estudam de 4 a 5 horas, 23,6% estudam de 6 a 7 horas e 27,3% entre 8 e 9 horas.

Entre os estudantes com 17 anos de idade, verifica-se que 31,8% dedica-se à preparação de 4 a 5 horas para o concurso vestibular, 50,9% estudam entre 6 e 9 horas.

No grupo de estudantes com idade de 18 anos, observa-se uma concentração com 37,8% desses estudantes mostrando uma dedicação aos estudos entre 4 e 5 horas diárias para os estudos.

Uma pequena parcela dos estudantes com idade entre 16 e 18 anos estuda por dia mais de 12 horas, sendo, 6,7% dos estudantes com 16 anos, 5,5% com 17 anos e 6,7% com 18 anos compõem este grupo.

A dedicação aos estudos pode definir as modificações no estilo de vida dos pré-vestibulandos. Como visto, anteriormente, grande parcela destes estudantes acaba dedicando-se muitas horas por dia aos estudos, sendo assim, reduzindo o tempo à realização de atividades físicas formais, não mantêm seus hábitos alimentares dentro de um padrão satisfatório. Assim este quadro pode deixar o estudante mais vulnerável ao estresse.

A Atividade Física

Os avanços tecnológicos, principalmente após a Revolução Francesa, propiciam ao homem uma redução significativa nos níveis de atividades físicas, antes vinculados aos trabalhos pesados de forma manual (Pollock & Wilmore, 1993).

A redução nos níveis de atividades físicas e os hábitos alimentares inadequados estão sendo vistos como os principais fatores de riscos para as doenças da sociedade moderna, onde se destacam a obesidade, as cardiopatias, o câncer e as doenças mentais, como a ansiedade e a depressão (Roeder, 2001;

Nahas, 2001; Pires, 2000; Nieman, 1999; Anderson, 1996; Melanson & Patty, 1996; Shephard & Bouchard, 1994).

Essas enfermidades estão ligadas ao sedentarismo promovido pelos avanços tecnológicos e facilidades nos hábitos cotidianos do ser humano. E, em contra partida observa-se nos indivíduos mais ativos fisicamente um menor risco de desenvolvimento das moléstias associadas a esse sedentarismo (Pate, 1995).

O sedentarismo vem sendo considerado como uma questão de saúde pública (Nahas, 2001), pois através desse fenômeno hipocinético produz um excesso energético no organismo, dando origem ao excesso de peso, passo inicial para as doenças a ele ligadas, principalmente a obesidade (Aguilar, 2000).

Estudos mostrados por Nieman (1999), apontam o crescimento no número de jovens com excesso de peso e obesos, sendo que, nos EUA, 22% deste grupo apresenta excesso de peso, um aumento de seis pontos percentuais em relação ao final da década de 70. Este autor mostra ainda que somente a metade dos jovens pratica atividades físicas vigorosas.

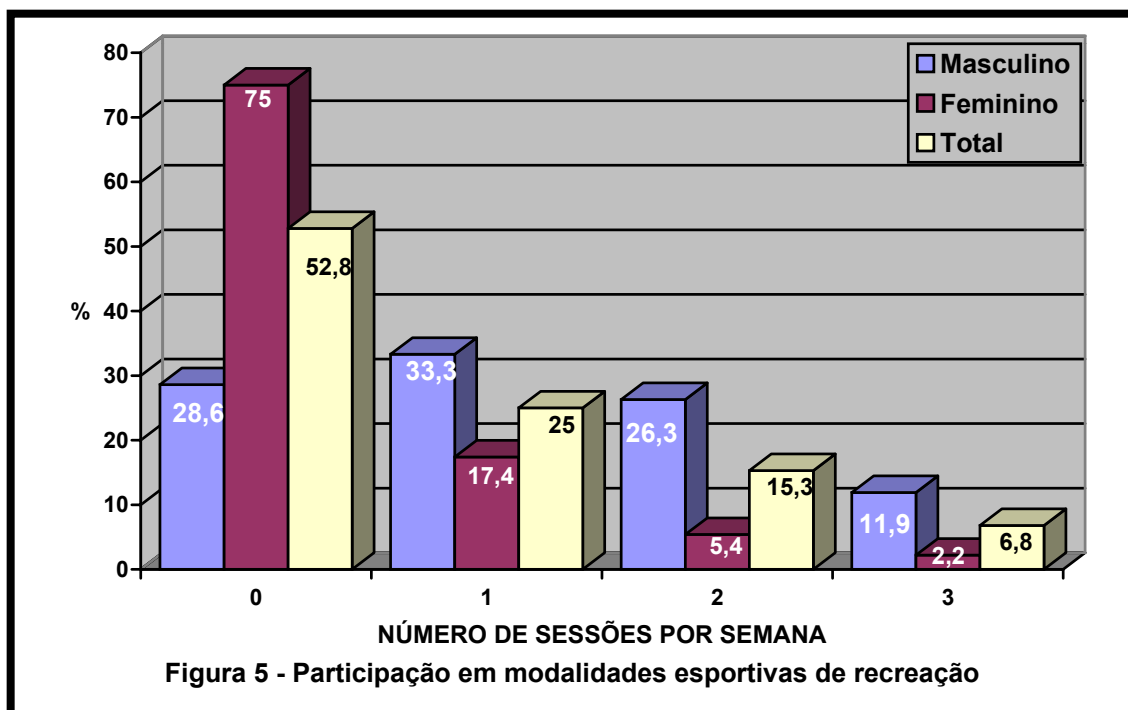
No Brasil, o número de jovens com excesso de peso está aumentando principalmente nas últimas décadas, esse fato ocorre pela redução dos níveis de atividade física e hábitos alimentares inadequados. Essas mudanças, na adolescência, podem relacionar-se com a inserção do jovem no mercado de trabalho, onde este pode construir a sua própria identidade, independência e maturidade através do trabalho remunerado (Gambardella & Gotlied, 1998).

Silva & Malina (2000) mostram, baseados em Kemper (1994), a maior redução dos níveis da atividade física sendo na adolescência, por estes níveis sofrerem ação inversa com a idade, ou seja, conforme o indivíduo envelhece, o nível de atividade física tende a diminuir.

Por outro lado, a atividade física vem sendo procurada cada vez mais para a recuperação do bem-estar, depurado pela ação da sociedade moderna, principalmente na redução de peso e na prevenção ou tratamento de doenças como o estresse, ansiedade e depressão (Botelho & Duarte, 1999).

Na busca de alternativas para prevenir estas doenças, associadas a inatividade física, Guedes & Guedes (2001) mostram entre os benefícios da prática de atividade física o favorecimento dos níveis de saúde biológica, psicológica e emocional. Apontando também que os hábitos de um estilo de vida ativo nesta fase podem ser fundamentais na adoção de um estilo de vida mais ativo na fase adulta.

Apesar disso, poucos jovens, na época da preparação para o concurso vestibular, continuam praticando alguma modalidade esportiva formal ou recreacional, como pode ser observado na Figura 5.



Entre os adolescentes estudados, observa-se que 52,8% não praticam uma modalidade esportiva formal como recreação regularmente. Apenas 6,8%

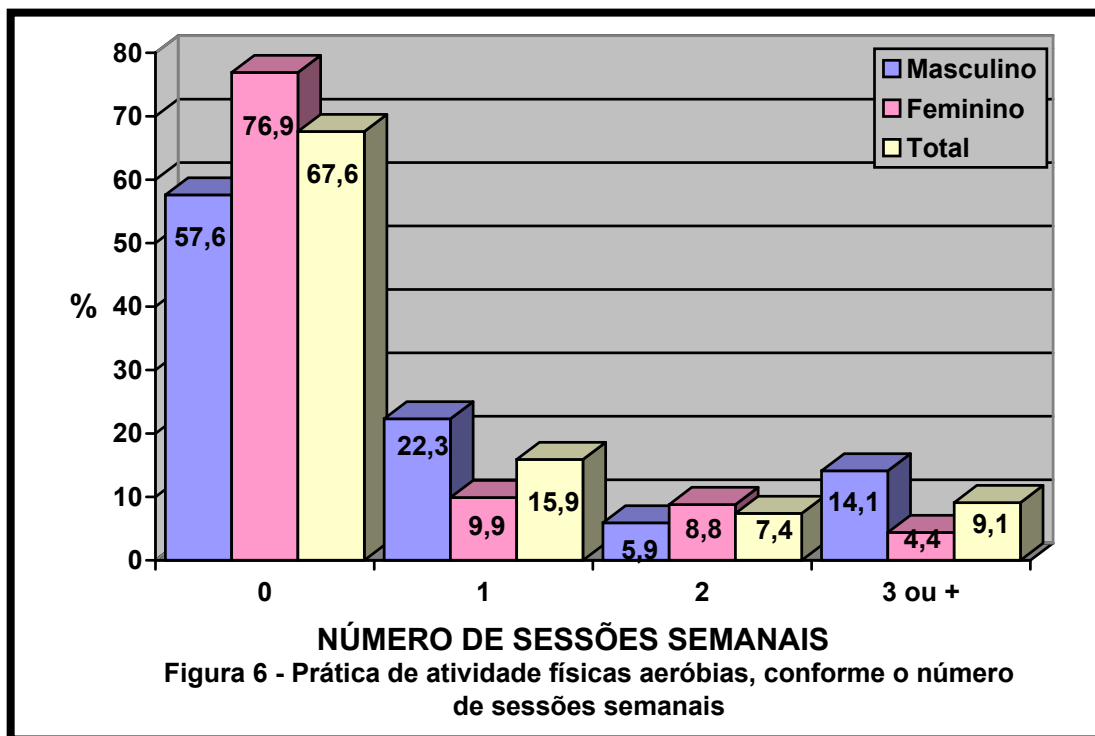
realizam a prática regular de alguma modalidade esportiva em três ou mais dias por semana, 25% dos estudantes praticam uma modalidade esportiva com fins recreacionais uma vez por semana e 15,3% praticam alguma modalidade duas vezes por semana regularmente.

As jovens apresentam-se menos participativas em modalidades esportivas quando comparadas com os rapazes sendo observado 75% delas sem praticar alguma modalidade esportiva, mesmo que de forma recreacional, enquanto apenas 28,6% dos rapazes não possuem o hábito de praticar alguma modalidade esportiva com caráter, ao menos, recreativo.

No que tange a participação em alguma modalidade esportiva, mesmo de recreação, por três ou mais dias na semana, os rapazes mostram-se mais participativos sendo 11,9% deles estão nesta categoria, e apenas 2,2% das moças ocupam-se desta forma.

A prática de atividades físicas aeróbicas, como caminhar, correr e nadar, moderadamente parecem despertar o maior interesse das moças do que as modalidades esportivas. Observando a Figura 5, nota-se um percentual de 4,3% delas realizando alguma atividade física com esta característica. No entanto, entre elas 76,1%, a maior prevalência, não participa regularmente de alguma atividade física. Entre os rapazes, a prática de atividades físicas aeróbicas parece não despertar o interesse, pois, 58,3% deles não praticam este tipo de atividade física regularmente. Nota-se, no entanto, a participação de 21,4% dos rapazes em atividades físicas aeróbicas regulares uma vez por semana, enquanto as moças apresentam apenas 10,9% nesta regularidade.

Quando analisados, segundo a participação em atividades com este caráter em duas vezes por semana, as moças apontam um percentual pouco acima dos rapazes, com 8,7% e 6,2% respectivamente.



Observa-se desta forma que as moças demonstram possuir um estilo de vida mais sedentário e apresentando-se menos engajadas na prática de atividades físicas formais ou informais, quando comparadas com os rapazes, confirmando assim o estudo publicado por Chicati (2000), onde sujeitos do sexo feminino mostram-se mais motivadas por atividades como a dança, e a ginástica.

Pereira (2000) justifica a menor prática de atividades físicas por parte das moças pela dupla jornada de trabalho, ficando estas com menor disponibilidade de tempo que os rapazes para se exercitarem fisicamente.

Gambarella & Gotlieb (1998), mostram que cerca de 52% dos estudantes com idade entre 15 e 19 anos, que residem na zona urbana, estão trabalhando. Essas autoras mostram as moças como menos ativas fisicamente por se

ocuparem em trabalhos mais sedentários como recepcionista, balconistas, secretárias, entre outros. Já os rapazes empregam-se com funções mais ativas, como auxiliar de mecânico, de padeiro, tapeceiros, “office-boy”, entre outros, afirmam as autoras.

Nível de Atividade Física dos Pré-Vestibulandos

A atividade física pode ser considerada como um componente importante dentro do estilo de vida saudável (Pate et. al., 1995), manifestando nos indivíduos fisicamente ativos, em diversas faixas etárias, um maior bem-estar físico e psicológico (Brown, 1992; Ingebretsem, 1982), sendo estudada portanto, como um fator significativo na promoção da saúde física e mental. Nieman (1999a, 1999b) mostra um estudo clássico, realizado por Harris e associados em 1978, onde os indivíduos ativos fisicamente mostraram-se mais relaxados, menos cansados e mais dispostos ao trabalho. Contribuindo e construindo, desta forma, para uma base sólida para justificar a importância da atividade física no cotidiano das pessoas e no seu labor diário.

Brown (1992) referencia a atividade física como um fator responsável pelo bem-estar psicológico, mostrando estudos onde ocorre uma grande ligação entre o bem-estar psicológico e a atividade física em jovens e indivíduos de meia idade.

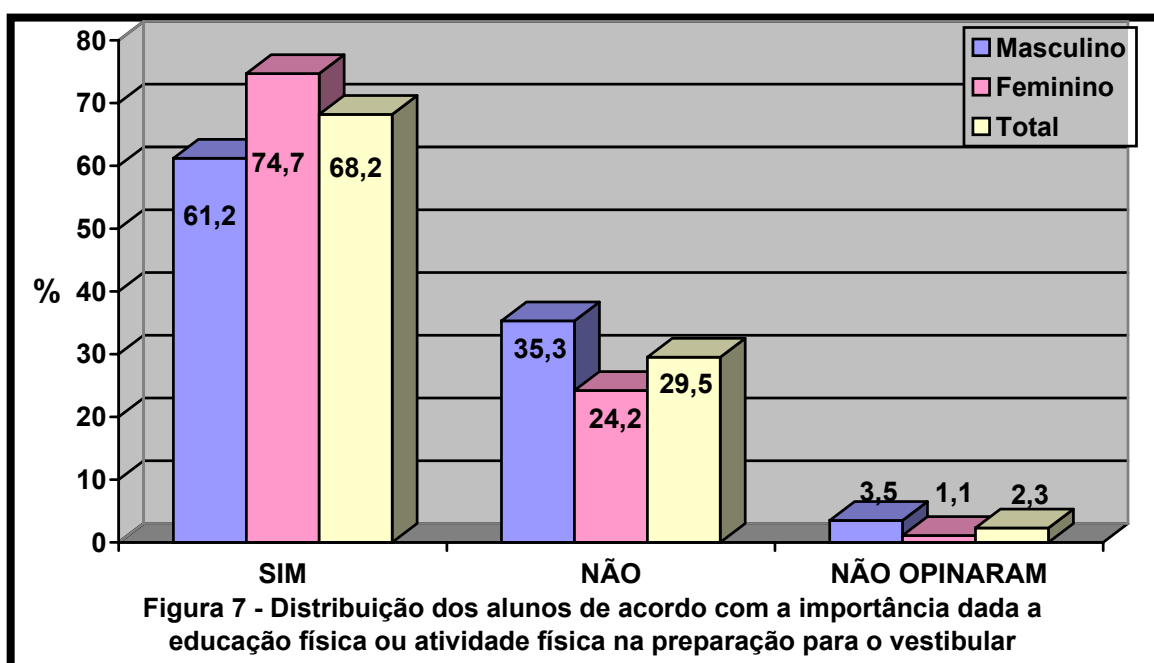
Sendo assim, a atividade física encontra justificativa significativa para estar presente na preparação dos estudantes com vistas ao concurso vestibular entre outros testes da vida estudantil desses indivíduos.

A atividade física, como conteúdo escolar, encontra-se inserida junto à disciplina de Educação Física, onde deve ser incentivada como uma atividade

benéfica ao bem-estar, e não apenas como forma de esporte formal de competição ou de lazer. Assim ela vai proporcionar seu auxílio aos estudantes de todas as faixas etárias tornando o estilo de vida, desses estudantes, mais ativo e despertando seu interesse por uma vida mais saudável física e mentalmente.

Verificando-se a importância dada à Atividade Física pelos estudantes, pode-se observar uma tendência para um bom trabalho dos profissionais desta área dentro do ambiente escolar, principalmente com relação às informações referentes aos benefícios das atividades físicas formais ou informais.

Na Figura 7, encontram-se distribuídos os alunos pré-vestibulandos, segundo a importância dada à Educação Física ou Atividade Física na preparação para o concurso vestibular.



Observa-se a maioria, 68,2% do total pesquisado consideram a Educação Física, através da atividade física, como sendo importante para a preparação para o vestibular, sendo que dos 176 estudantes questionados, apenas 29,5% deles não a considera importante na preparação para o vestibular.

Esse resultado mostra a tendência para o reconhecimento da Educação Física no contexto escolar, não apenas como uma disciplina qualquer, mas também como uma aliada na formação integral do aluno, apoiando este em todos os momentos da vida escolar. Fica assim a possibilidade de mensurar, através de outros estudos, a forma pela qual a Educação Física vem mostrando a sua importância para a população escolar.

Todas essas evidências confirmam as assertivas de que a atividade física está sendo vista como um fator de prevenção para doenças crônicas (Sirard & Pate, 2001). Entre outros fatores, ela pode ser um agente benéfico à saúde do indivíduo, além de promover o seu bem-estar psicológico (Brown, 1992).

Uma característica importante do ser humano, assim como dos demais animais é a capacidade de realizar movimentos (Aguilar, 2000). Eles causam uma alteração no metabolismo, elevando desta forma o gasto energético deixando esta queima energética acima do organismo quando está em repouso, desenvolvendo assim a prática de atividades físicas (Pate et al., 1995; Farias, 2001, Caspersen et al., 1985).

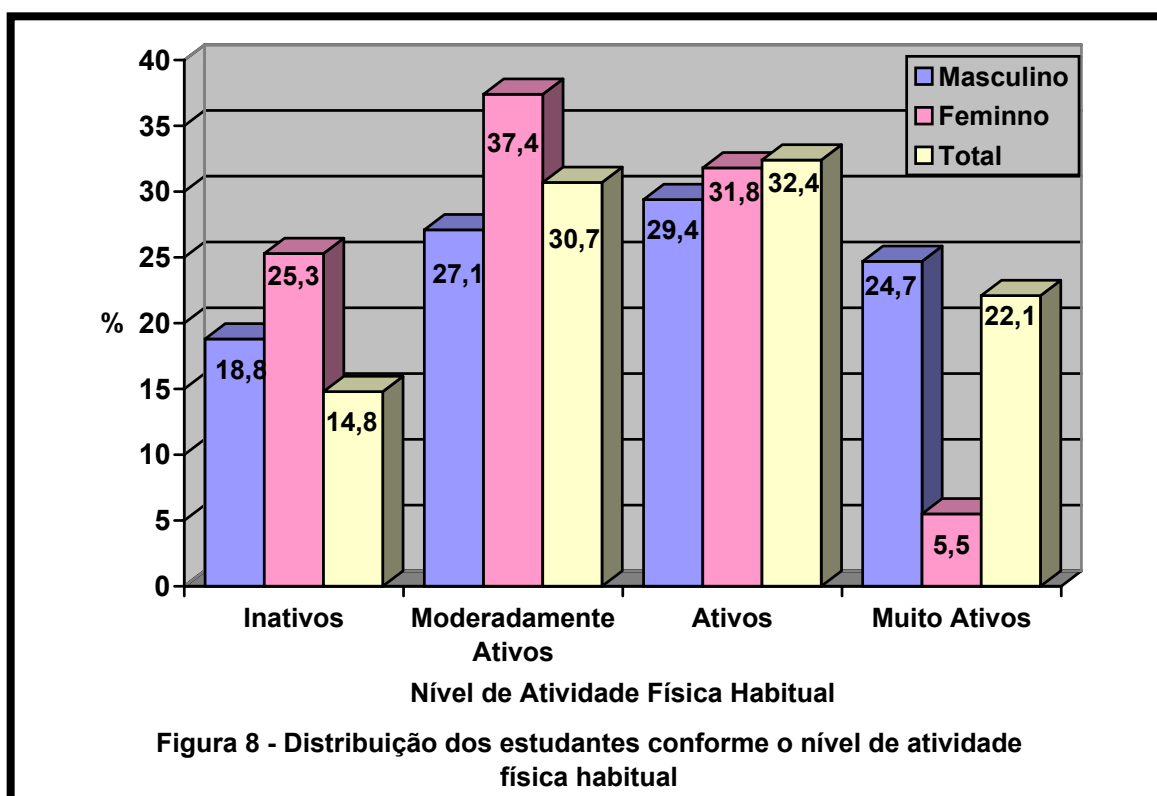
Ingebretsen (1982), mostra estudos relacionando a prática de atividades físicas moderadas à saúde mental de indivíduos quando jovens. Isso proporciona uma maior satisfação e autoconfiança em idades mais avançadas.

A atividade física é um fator relevante que está incorporado e associado à infância e adolescência (Fonseca, et al., 1998). Desta forma, atividades físicas moderadas, tanto orientadas quanto às de lazer podem auxiliar o jovem pré-vestibulando, não apenas na preparação para o vestibular, mas também por toda a sua vida.

Esta importância também é representada pelo nível de atividade física habitual dos pré-vestibulandos, onde se demonstra na prática esta importância dada por esta população à atividade física.

Porém conforme, observado com relação à prática de atividades físicas regulares (esportivas e aeróbias), verifica-se uma pequena influência destas sobre o nível de atividade física da população estudada.

De acordo com os escores obtidos no questionário de atividade física habitual, os estudantes puderam ser considerados em 4 níveis (inativos, moderadamente ativos, ativos ou muito ativos), como mostra a Figura 7.



Conforme a Figura 8, pode-se aferir que existe uma maior concentração de estudantes nos níveis moderadamente ativos e ativos, com 30,7% e 32,4% respectivamente. Dos pré-vestibulandos estudados, é possível verificar que as moças são menos ativas fisicamente (quando comparadas aos rapazes) com um

índice de 25,3% elas são consideradas inativas fisicamente contra um percentual de 18,8% dos rapazes, e encontram-se em conformidade com a afirmativa de Bungum & Vincent (s.d.) quando mostram que as mulheres possuem níveis de atividade física abaixo do considerado como ideal.

No entanto a diferença percentual mais significativa acontece quando comparados moças e rapazes considerados muito ativos, onde se encontram 24,7% dos rapazes e, apenas, 5,5% das moças. Resultados semelhantes foram observados por Silva & Malina (2000) e Pratt et al. (1999), quando observaram um índice maior de inatividade física nas moças quando comparadas com os rapazes.

Resultados semelhantes foram encontrados por Margaretts et.al. (1999), verificando-se uma diminuição nos níveis de atividades físicas, como recreação declinam conforme a idade aumenta. A redução destes níveis pode estar associada ao aumento de trabalho, ou ainda, à dedicação aos estudos, como no caso dos estudantes pesquisados.

Na Tabela 4 observam-se os escores médios dos níveis de atividade física dos estudantes pré-vestibulandos por gênero.

Tabela 4

Escore médio do nível de atividade física habitual por gênero

Sexo	n	Média	DP
Masculino	85	16,63	7,69
Feminino	91	12,59	6,34
TOTAL	176	14,72	7,36

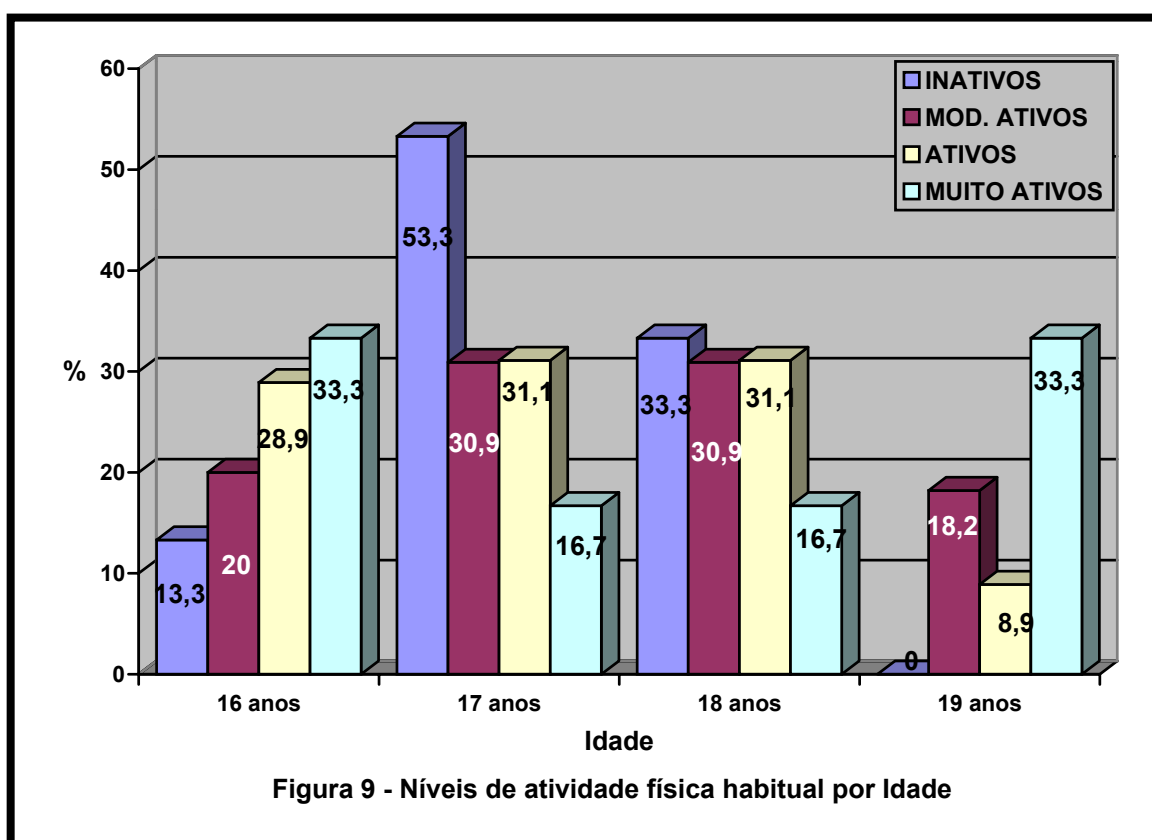
$X^2 = 103,158$; $p = 0,001$

A Tabela 4 mostra uma diferença significativa (0,001) nos escores médios de atividade física habitual, mostrando que os rapazes encontram-se mais ativos fisicamente comparados com as meninas.

Para alguns destes estudantes à dedicação aos estudos pode chegar a mais de 13 horas diárias conforme mostrado na Figura 4. Sendo nas moças observada uma maior dedicação aos estudos, ficando assim este grupo mais propenso a uma vida mais sedentária.

No entanto, 74,7% delas consideram importante a Educação Física na preparação para o concurso vestibular, podendo ser comprovada esta importância quando observado os níveis ativos e moderadamente ativos, encontra-se 31,9% e 37,4% respectivamente das moças nestas categorias.

De modo geral, pode-se considerar os estudantes questionados como sendo ativos ou moderadamente ativos, possuindo, assim, um estilo de vida ativo fisicamente.



Quando confrontados os dados idade e nível de atividade física, observa-se a seguinte variação entre as idades e as categorias:

A idade de 16 anos possui uma predominância de estudantes ativos ou muito ativos fisicamente com um percentual 28,9% e 33,3% respectivamente. Quando comparados os alunos inativos e muito ativos nesta faixa etária, verifica-se uma diferença significativa de 20 pontos percentuais, sendo que os inativos somam 13,3% e os muito ativos fisicamente, 33,3%. Desta maneira pode-se considerar esta faixa etária ativa fisicamente.

A faixa etária dos 17 anos contém 53,3% dos estudantes da categoria dos alunos inativos, estes resultados podem significar que nesta faixa etária os estudantes preparam-se com maior intensidade para o vestibular. Pois conforme visto anteriormente, os estudantes percorrem ao menos 11 anos entre a Educação Básica (Ensinos Fundamental e Médio), levando-se em consideração a entrada de boa parte dos estudantes com a idade de 6 anos pode-se pressupor a inexistência de reprovações neste grupo.

Além disso, pode-se verificar, aproximadamente, 16% dos alunos com um nível de atividade física considerado muito ativo.

A comparação das médias de escores de atividade física habitual entre as idades está demonstrada na Tabela 5.

Tabela 5

Comparativo dos escores médios de atividade física habitual e as idades

IDADE	n	Média	DP
16	15	11,4	4,72
17	110	12,43	7,65
18	45	10,73	7,03
19	6	11,5	9,14
TOTAL	176	11,88	7,32

$X^2 = 69,448$; $p = 0,916$

Não foi encontrado diferença significativa para $p < 0,05$, entre as idades quando considerado os escores de atividade física habitual.

Hábitos Alimentares

Além do nível de atividade física, o estilo de vida também considera os hábitos alimentares e o controle do estresse. Sendo o hábito alimentar um fator de extrema importância, pois uma dieta alimentar adequada e nutritiva facilita a ausência de doenças e o funcionamento perfeito do organismo (Aguiar, 2000).

Uma dieta adequada pode deixar o organismo menos propenso ao desenvolvimento de doenças como a obesidade, alguns tipos de cânceres, doenças cardiovasculares, além de reduzir os riscos à saúde mental do indivíduo (Pignatti, et al. 2002; Sirard & Pate, 2001; Nahas, 2001; Aguiar, 2000; Schiessl & Sarriera, 2000; Negrão, et. al., 1999; Nieman, 1999; Hill & Peters, 1998).

O consumo de alimentos saudáveis e a prática de atividades físicas regulares deixam o indivíduo em melhores condições para o trabalho, conseguindo desfrutar melhor a vida com uma melhora no bem-estar, segundo o Dietary Guidelines for Americans (2000).

Dessa forma, a conscientização para hábitos alimentares saudáveis pode ser de fundamental importância para a redução de algumas doenças, como por exemplo, a obesidade e a osteoporose. Desta forma, Quesada (2001) avaliou o Sistema Nacional de Vigilância Alimentícia e Nutricional criado em Cuba, com o objetivo de levar à comunidade estudantil e aos seus familiares, informações sobre os hábitos alimentares mais saudáveis.

Mahan & Escott-Stump (1998) afirmam haver poucas pesquisas a respeito das recomendações dietéticas, assim como referências para hábitos alimentares adequados para a adolescência.

Conforme visto anteriormente, para autores como Nahas (2001), a nutrição tem papel decisivo no estilo de vida do ser humano, pois este autor afirma de modo oportuno que o ser humano é o que ingere. Portanto, o ser humano para manter-se saudável, ou diminuir os riscos de doenças, deve possuir bons hábitos alimentares.

Hill & Peters (1998) mostram estudos da Organização Mundial da Saúde, em que 54% dos adultos americanos possuem excesso de peso e 22% são obesos. Quando se referem aos jovens, citam que 25% das crianças apresentam sobrepeso ou obesidade. Entre os principais fatores influenciadores destes índices, estão os fatores genéticos, hábitos alimentares inadequados e baixos níveis de atividade física.

Nos estudos de Doyle & Feldman (1997), os jovens afirmam obter de seus familiares, principalmente das mães, as primeiras dicas sobre alimentação, sendo desta forma mais uma vez mostrada a importância de uma conscientização não apenas do jovem, mas também de seus familiares.

Bons hábitos alimentares têm sido associados a um estilo de vida mais saudável e, por consequência, a uma maior longevidade evitando várias doenças, como por exemplo, a obesidade (Nahas, 1999; Doyle & Feldman, 1997).

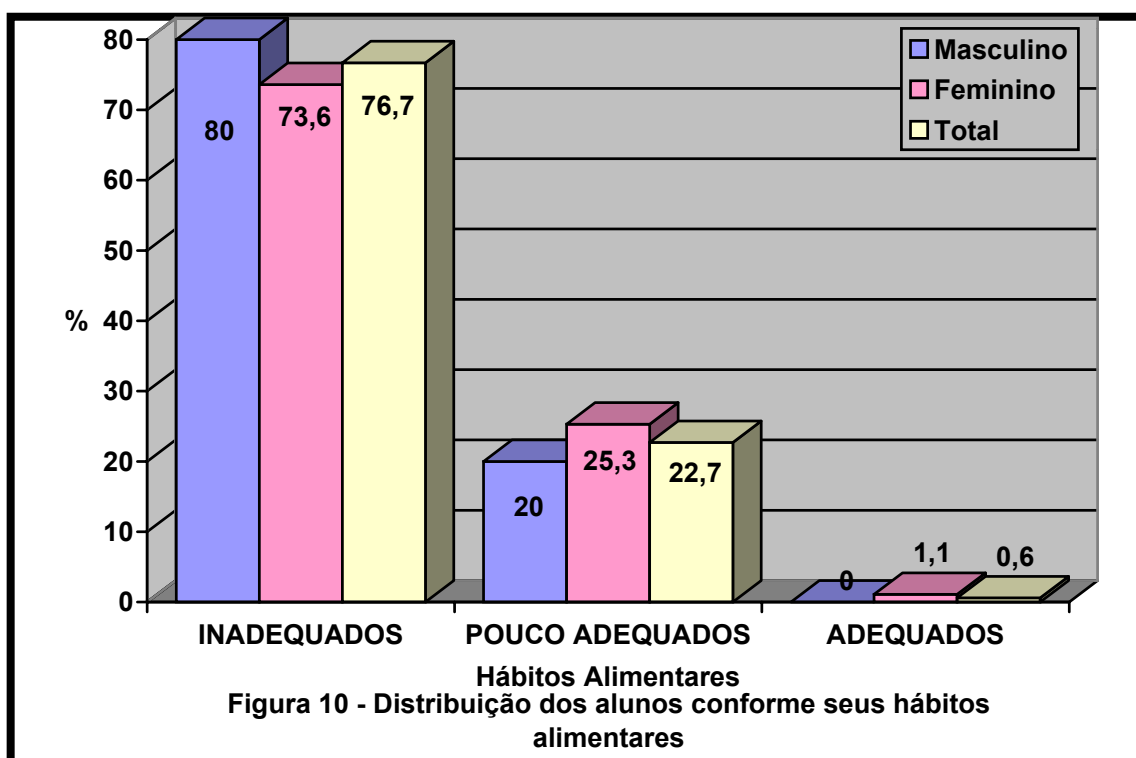
O Center for Nutrition Policy and Promotion (CNPP) publicou no ano de 2000 um guia contendo perguntas e respostas sobre nutrição para os americanos. Entre as dicas para uma alimentação saudável, destaca-se a preferência por cereais integrais, frutas e vegetais. Além disso, deve-se evitar a ingestão de alimentos ricos em gordura saturadas e com altos índices de colesterol. Além de se evitar a utilização de sal em excesso na preparação dos alimentos, também é indicado principalmente para pessoas hipertensas.

Esses conselhos, apesar de publicados nos Estados Unidos, parecem ser válidos para outras populações inclusive estudantes brasileiros. Em 1999 cerca de 20 a 25% da população da América do Norte possuía obesidade (Nahas, 1999), principalmente por possuir hábitos alimentares inadequados, geralmente com excesso energético.

No entanto, entre os jovens pré-vestibulandos, os resultados quanto aos hábitos alimentares apresentam um quadro preocupante, pois a respeito destes hábitos nota-se um grande número de estudantes com hábitos alimentares inadequados.

Na Figura 10, é possível verificar que a maioria dos estudantes não possui um hábito alimentar adequado, que interferem de forma negativa no estilo de vida e podendo abalar inclusive os níveis de saúde.

A Figura 10 distribui os estudantes, conforme os hábitos alimentares, em três categorias.



De forma geral, os estudantes devem rever seus hábitos alimentares, pois, 76,7% do total encontram-se na categoria "Inadequada", sendo que as moças possuem menores índices quando comparadas com os rapazes.

Apesar das moças possuírem alguns pontos percentuais, os hábitos alimentares adequados representam apenas 1,1% do grupo feminino, 25,3% deste grupo possui seus hábitos alimentares pouco adequados. Em conformidade com a literatura, devem rever suas atitudes com relação aos alimentos ingeridos durante a preparação para o vestibular. Assim, a maioria deste grupo 73,6% possui hábitos alimentares inadequados, devendo revê-los quase que totalmente.

A Tabela 6 apresenta o escore médio dos hábitos alimentares por gênero.

Tabela 6

Escore médio dos hábitos alimentares por gênero.

Sexo	n	Média	DP
Masculino	85	95,06	27,06
Feminino	91	99,45	28,91
TOTAL	176	97,14	28,00

t = 1,606; p = 0,745

Apesar de não existir diferença significativa ($t=1,606$; $p=0,745$) entre os escores médios dos hábitos alimentares. Observam-se as moças possuem uma predisposição maior a controlar os alimentos ingeridos. Estão elas, em boa parte do tempo, realizando dietas para perda de peso, no entanto nem sempre estas dietas são adequadas conforme mostram os resultados.

Por outro lado os rapazes, por não possuírem hábitos de controle de peso muito grande, como mostrado na Figura 10, devem rever seus hábitos alimentares principalmente os 80% enquadrados na categoria dos hábitos alimentares inadequados, e os 20% restante devem revê-los parcialmente.

Os hábitos alimentares de forma não adequada podem, e provavelmente, interferem nos padrões ideais do estilo de vida dos pré-vestibulandos, podendo baixar seus níveis de saúde e também na qualidade de vida. Portanto, um quadro apresentando um baixo nível de atividade física e alimentação inadequada pode levar ao mal-estar.

Infelizmente, os hábitos alimentares, principalmente de jovens e crianças, sofrem interferência muito forte dos "modismos" como, por exemplo, o cachorro quente com coca-cola, o salgadinho, a alimentação em restaurantes do tipo fast-food (Aguiar, 2000; Nahas, 1999).

Como visto anteriormente, os hábitos alimentares e os níveis de atividade física interferem de forma direta sobre a saúde, não apenas física, mas também,

mental, podendo deixar os alunos pré-vestibulandos mais vulneráveis ao estresse e, desta forma, podem prejudicar seus desempenhos no concurso para o qual se preparam.

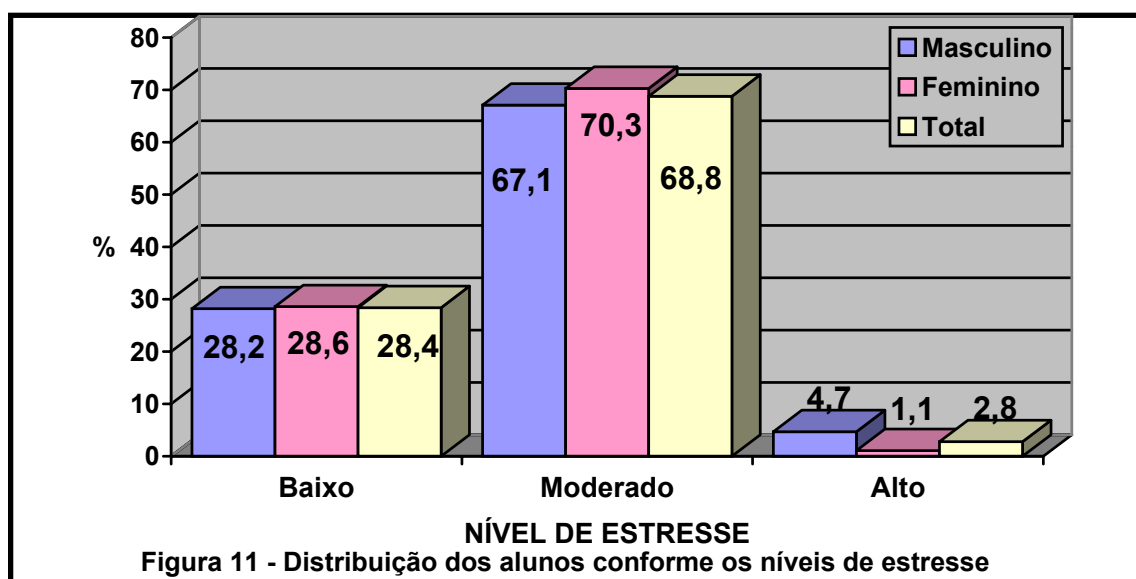
Vulnerabilidade ao Estresse

O estado de saúde mental é de fundamental importância, principalmente, para este grupo de alunos. Estes estudantes exigem-se muito, e também são exigidos pelo meio onde estão inseridos.

Entende-se por saúde mental a ausência de distúrbios mentais e capacidade de administrar com êxito os desafios diários e as intervenções sociais (Nieman, 1999a).

Desde o estudo clássico de Selye, onde este autor introduziu o conceito de estresse na área da saúde vários outros estudos têm mostrado a influência positiva da atividade física no controle do estresse (Nieman, 1999a).

A Figura 11 mostra a distribuição dos estudantes conforme seus níveis de vulnerabilidade ao estresse.



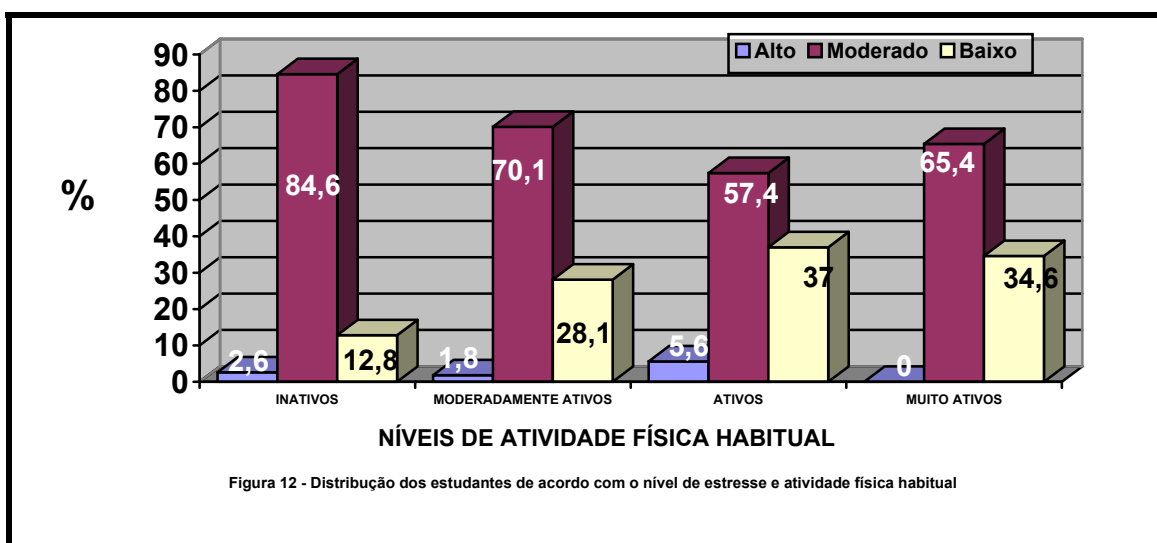
Com relação aos níveis de vulnerabilidade ao estresse, nota-se uma concentração tanto no gênero masculino quanto no feminino apresentando níveis de estresse moderado, sendo 67,1% dos rapazes e 70,3% das moças, representando 68,8% do total geral dos estudantes.

Observa-se a categoria baixos níveis de estresse constituída por 28,4%, sendo 28,2% dos rapazes e 28,6% das moças. Na categoria que apresenta alto nível de estresse é composta por 2,8% do total dos estudantes, sendo 4,7% do gênero masculino e 1,1% do feminino.

Quando relacionadas às categorias baixo e alto nível de estresse, observa-se a população mais concentrada na categoria baixo nível de estresse, sendo assim interferindo nos padrões do estilo de vida de forma positiva.

O nível moderado de estresse predomina entre os estudantes e pode ser por influência do nível de atividade física, pois neste nível, como visto, predominam estudantes nas categorias moderadamente ativos e ativos fisicamente.

Observando a Figura 12, verifica-se a correlação entre o nível de atividade física e os níveis de estresse ($r_s = 0,181$; $p = 0,016$).



Na Figura 12 observa-se, em todas as categorias, a predominância de estudantes com nível de estresse moderado. No entanto verifica-se uma redução neste nível conforme o nível de atividade física aumenta.

Nota-se, ainda, que o percentual de estudantes com baixo nível de estresse aumenta proporcionalmente ao nível de atividade física, este aumento acontece de 12,8%, nos inativos, para 34,6% nos estudantes muito ativos.

Cerca de 2,6% dos estudantes inativos encontram-se com alto nível de estresse. Entre os estudantes moderadamente ativos, este índice diminui para 1,8%. No entanto, o alto nível de estresse é diagnosticado em 5,6% dos candidatos ativos.

Observando a Tabela 7, nota-se a inter-relação entre os níveis de atividade física habitual e os níveis de estresse, sendo que esta se dá de forma inversa.

Tabela 7

Correlação entre níveis de atividade física habitual e escores médios de estresse por gênero

Níveis de Atividade Física Habitual	Escore Médio de Níveis de Estresse					
	Masculino	DP	Feminino	DP	Total	DP
Inativos	20,94	4,58	21,35	3,60	21,18	3,98
Moderadamente Ativos	23,83	3,68	22,38	5,23	22,96	4,71
Ativos	22,88	7,07	24,59	6,01	23,80	6,56
Muito Ativos	23,52	4,48	25,60	5,72	23,92	4,79

$r_s=0,117$; $p=0,017$

Muito embora seja observada a eficiência da prática da atividade física na redução dos níveis de estresse, a maioria dos pré-vestibulandos, segundo estudos de Marcon (2001) 71,43% deixam de praticar alguma forma de atividade física formal ou de lazer.

Não se observam diferenças entre os níveis de estresse entre os gêneros ($t=-0,088$; $p=0,462$). Desta forma, os estudantes, tanto os rapazes quanto às moças podem encontrar na atividade física uma importante aliada ao bem-estar diário na preparação para o vestibular.

CONSIDERAÇÕES FINAIS, SUGESTÕES E RECOMENDAÇÕES

Com base nos dados coletados na investigação do estilo de vida dos pré-vestibulandos, principalmente referente aos níveis de atividade física, hábitos alimentares e vulnerabilidade ao estresse, pode-se concluir:

1. Quanto as horas dedicadas à preparação para o vestibular:

Na corrida, por uma vaga universitária, os pré-vestibulandos dedicam-se aos estudos visando uma melhor preparação para o concurso vestibular chegando a dedicar-se em média 7,17 ($\pm 2,41$) horas. As moças destinam em média 7,31 ($\pm 2,38$) horas e os rapazes 7,0235 ($\pm 2,44$), mostrando uma pequena diferença entre os dois gêneros.

De acordo com a idade e o tempo destinado para a preparação com vistas ao concurso vestibular, observou-se um grande equilíbrio na faixa correspondente entre 8 a 9 horas de dedicação, com 26,67% dos candidatos com idade de 16 anos, 27,27% dos estudantes com 17 anos, 24,44% dos pré-vestibulandos com 18 anos dedicam-se aos estudos e 33,33% dos alunos questionados dizem dedicar-se este tempo para a preparação para o vestibular.

A maioria dos candidatos não frequenta curso preparatório, no entanto cerca de 45,88% dos rapazes e 42,86% das moças frequentam estes cursos com objetivo de melhor se prepararem para o concurso vestibular.

2. Quanto ao nível de atividade física habitual:

A prática de atividade física regular pode trazer vários benefícios para a saúde física e mental do ser humano, no entanto, cerca de 75,0% das moças não praticam nenhum tipo de modalidade esportiva de forma recreativa ou de competição. Cerca de 71,4% dos rapazes praticam uma modalidade esportiva de lazer ou competição ao menos uma vez por semana.

Com relação à prática de alguma forma como a atividade física aeróbia, notou-se que 67,6% dos estudantes não realizam esta forma de atividade física.

O nível de atividade física habitual classifica os estudantes, de modo geral, em moderadamente ativo ou ativo fisicamente com 30,7% e 32,4%, respectivamente. Sendo os rapazes distribuídos de forma praticamente uniforme entre as categorias: moderadamente ativos (27,1%), ativos (29,4%) e muito ativos (24,7%).

As moças destacam-se por estarem distribuídas de forma mais expressiva nas categorias: inativas (25,3%), moderadamente ativas (37,4%), ativas (31,9%).

Com relação à idade e o nível de atividade física, destacam-se os estudantes com 17 anos de idade onde 53,3% deles encontram-se inativos. Entre os estudantes de 16 e 19 anos existe uma prevalência de indivíduos muito ativos.

Na faixa etária de 18 anos encontram-se cerca de 33,3% dos estudantes classificados como inativos; 30,9% dos estudantes considerados moderadamente ativos; 31,1% dos ativos e 16,7% dos muito ativos.

3. Quanto a importância da atividade física

Apesar da prática de atividades físicas, formais, não fazer parte do cotidiano dos pré-vestibulandos, 68,2% dos estudantes pesquisados consideram a atividade física ou a Educação Física importante na preparação para o concurso vestibular, sendo que as moças (74,7%) responderam de modo positivo ao questionamento, apesar de serem aparentemente menos ativas.

4. Quanto aos hábitos alimentares:

Dentre os fatores do estilo de vida, o estudo comprova que os hábitos alimentares parecem ser os causadores de maior preocupação com relação à saúde dos pré-vestibulandos.

Durante a análise dos dados, eles mostram que cerca de 76,7% dos alunos necessitam rever seus hábitos alimentares, por estes apresentarem-se inadequados.

Os rapazes apresentam maior preocupação, pois 20% deles apresentam hábitos alimentares regulares, e 80% inadequados. As moças apesar de apresentarem 25,3% de hábitos alimentares pouco adequados; 1,1% adequados, no entanto, 73,6% delas precisam, a exemplo dos rapazes, rever seu estilo de vida com relação à alimentação.

5. Quanto à vulnerabilidade ao estresse:

Com relação à vulnerabilidade ao estresse, observou-se uma maior prevalência na categoria de pouco vulnerável com 68,8%. Sendo que entre os rapazes apresentam-se mais vulneráveis que as moças.

6. Quanto à inter-relação entre o nível de atividade física habitual e o nível de estresse dos pré-vestibulandos

Quando relacionados os níveis de vulnerabilidade ao estresse e atividade física habitual, observou-se que há um aumento no número de estudantes menos vulneráveis conforme o aumento do nível de atividade física.

Além disso, foi verificada uma inter-relação significativa ($r_s=0,117$; $p=0,017$) entre os níveis de atividade física habitual e estresse, sendo que quanto maior o nível de atividade física habitual menor os níveis de estresses.

Sugestões e Recomendações

As observações dos dados coletados durante este estudo permitem recomendar e sugerir:

1. Recomenda-se aos pré-vestibulandos inserir mais atividades físicas moderadas de lazer em seu tempo, com a finalidade de manter um estilo de vida mais ativo;

2. Substituir uma porção do tempo destinado aos estudos por uma atividade física regular;
3. Quando possível inserir exercícios de relaxamento e alongamentos durante as sessões de estudos;
4. Procurar rever seus hábitos alimentares, pois é a principal alteração no estilo de vida dos candidatos ao concurso vestibular;
5. Com relação ao controle do estresse, sugere-se que os estudantes realizem atividades físicas diversificadas, visando um bem-estar físico, mental e emocional;
6. Sugere-se aos cursos preparatórios para o vestibular a inclusão de programas de incentivo à prática de atividades físicas, principalmente as de caráter aeróbicos aos candidatos;
7. Sugere-se outros estudos que possam objetivar as necessidades calóricas diárias dos pré-vestibulandos para manutenção de seu estado de saúde;
8. Sugere-se também outros estudos com o objetivo de determinar a influência da prática de atividades físicas na aprovação do candidato no concurso vestibular.

REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

- Aguiar, I. E. (2000). Obesidade: uma alteração física indesejada. **Caderno de Educação Física**. 2(1) : 55-63.
- Anderson, B. (1996). Exercícios e Saúde: Câncer. **Entrando em forma: programas de exercícios para homens e mulheres**.
- Barbanti, V. J. (1990). **Aptidão física: um convite à saúde**. São Paulo: Manole.
- Bastos, L. R., Paixão, L., Fernandes, L. M., Deluiz, N. (2000). **Manual para a elaboração de projetos e relatórios de pesquisa, teses, dissertações e monografias**. 5ª. ed. Rio de Janeiro: LTC.
- Bauk, D. A. (1985). Stress. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, 13(50), 28-36.
- Benedetti, M. E. (2000). **Ansiedade, “stress” percebido e qualidade de vida em hipertensos**. (Monografia de Especialização). Especialização em Atividade Física e Saúde, CEFID/UDESC. Florianópolis/SC.
- Blair, S. (1995). Exercise prescription for health. **Quest**. 47, 338-353.
- Botelho, A. & Duarte A. M. (1999). Relação entre a prática de actividade física e o estado de bem-estar, em estudantes adolescentes. **Ludens**. 16(1), Jan. - Mar. 1999, 17-22.
- BRASIL. **Lei de diretrizes e bases da educação nacional**. Lei No. 9394 de 20 de dezembro de 1996. D.O.U. de 23 de dezembro de 1996.
- Brown, D. R. (1992). Physical activity, ageing, and psychological well-being: an overview of the research. **Journal Sport Science**. Sep 17:185-93
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**. 100 (2), 126-131.
- Center for Nutrition Policy and Promotion. (2000). **Question and answer's on dietary guidelines for American**.
- Center for Nutrition Policy and Promotion. (2000). **Dietary guidelines for American**.
- Cheluje, G. (2001). Vestibulando X alimentação. **Gazeta On Line**. Visitado no site: http://www.gazetaonline.com.br/hotsite/vestibular/noticias/chma_noticias.php?codig=7208. 12/08/2001.

- Chicati, K. C. (2000). Motivação nas aulas de educação física no ensino médio. **Revista da Educação Física/UEM**. 11(1) : 97-105.
- Cooper, Kenneth H. (1982). **O Programa Aeróbico para o Bem-Estar Total**. Rio de Janeiro: Editorial Nórdica.
- Denadai, R. C.; Vítolo, M. R.; Macedo, A. S.; Teixeira, L.; Cezar, C.; Damaso, A. R.; Fisberg, M. (1998). Efeitos do exercício moderado e da orientação nutricional sobre a composição corporal de adolescentes obesos avaliados por densitometria óssea (DEXA). **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, 12(2): 210-18.
- Diário On Line. Visitado no site:
<http://dgabc.com.br/Geral/Geral0.idc?conta1=156069>. 27/08/2000. Capturado dia 21/02/01.
- Doyle, E. I. & Feldman, R. H. L. (1997). Factors affecting nutrition behavior among middle-class adolescents in urban area of Northern region of Brazil. **Revista de Saúde Pública**. 31 (4) : 342-50
- Duarte, S. G. (1986). **Dicionário brasileiro de educação**. Rio de Janeiro: Edições Antares.
- Farias, S. F. (1992). **Escola, lugar pré-desportivo “estudo sobre o espaço físico – vivências naturais, na infância, e as contribuições das atividades pré-desportivas na escola”**. Trabalho inédito apresentado para concurso titular da UFSC. Florianópolis.
- Farias, S. F. (2001). **Ambiente, atividade física e bem-estar**. Apostila da disciplina Ambiente, Atividade Física e Bem-estar do curso de Mestrado da UFSC.
- Farias, S. F., Marcon, M. A. (2001). Estilo de vida de alunos pré-vestibulandos, nível de atividade física habitual, vulnerabilidade ao estresse e nutrição: um estudo de caso. (Resumo). **Anais do III Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. p.149
- Fonseca, V. M., Sichieri, R.; Veiga, G. V. da. (1998). Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Revista de Saúde Pública**. 32 (6): 541-9
- Gambardella, A. M. D. & Gotlied, S. L. D. (1998). Dispendio energético de adolescentes estudantes do período noturno. **Revista Saúde Pública**. 32 (5): 413-9
- Guedes, D. P., Guedes, J. E. P. (2001). Physical activity, cardiorespiratory fitness, dietary content, and risk factors that cause a predisposition towards cardiovascular disease. **Arq Bras Cardiol**, (3), 251-7.
- Krauss, R., Eckel, R., Howard, B., Appel, L. J., Daniels, S. R., Deckelbaum, R. J., Erdman Jr, J. W., Kris-Etherton, P., Goldberg, I. J., Kotchen, T. A.,

- Lichtenstein, A. H., Mitch, W. E., Mullis, R., Robinson, K., Wylie-Rosett, J., Jeor, S. S., Suttie, J., Tribble, D. L., Bazzarre, T. L. (2000). Revision 2000: a statement for healthcare professionals from the nutrition committee of the American Heart Association. **A. H. A. Dietary Guidelines**. Oct/2000
- Hill, J. O., Peters, J. C. (1998). Environmental contributions to the obesity epidemic. **Science**. Vol. 280 mai/1998 1371:74
- Ingebretsen, R. (1982). The relationship between physical activity and mental factors in the elderly. **Journal Society Medical Suppl**. 29:153-9
- Mahan, L. K.; Escott-Stump. (1998). Nutrição na adolescência. In: Mahan, L. K.; Escott-Stump. (1998). **Krauser: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 9^a. ed. São Paulo: Roca.
- Marcon, M. A. (2001) Qualidade de vida em alunos pré –vestibulandos: nível de vulnerabilidade ao estresse, atividade física e nutrição: estudo de caso (Resumo). **Anais do IV Simpósio de Produção e Veiculação do Conhecimento em Educação Física**. p. 29.
- Marconi, M. de A., Lakatos, E. M. (1999). **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados**. São Paulo: Atlas.
- Masci, C. (a). **Auto-estima e o estresse**. Visitado no site: <http://regra.com.br/cyromasci/estima.htm>. (s. d.). Capturado dia 22/02/01.
- Masci, C. (b). **Guia para uma boa noite de sono**. Visitado no site: <http://regra.com.br/cyromasci/insonia.htm>. (s. d.). Capturado dia 22/02/01.
- Melanson, E. L., Freedson, P. S. (1996). Physical activity assessment: a review of methods. **Critical Review in Food Science and Nutrition**. 36 (5), 385-396.
- Nahas, M. V. (2001). **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Miograf.
- Nahas, M.V., Barros, M. V. G. & Francalacci, V. (2000). O pentágulo do bem-estar – Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. 2(5), 48-59.
- Nahas, M. V. (1999). **Obesidade, controle de peso e atividade física**. Londrina: Miograf.
- Negrão, C. E., Tinucci, T., Rondon, M. U. P. B. (1999). Sedentarismo e fatores de risco de doenças cardiovascular. **Hipertensão**. 2 (1), 23
- Novaes, E. V. (1997). *Qualidade de vida – atividade física, saúde e doença*. **Memórias do Congresso Mundial de Educação Física**.

- Nieman, D. C. (1999a). **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. São Paulo: Manole.
- Nieman, D. C. (1999b). **Exercise testing and prescription: a health-related approach**. Mountain View: Mayfield.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., et al. (1995). Physical and public health: A recommendation from the Centers for Diseases Control and Prevention and American College of Sports Medicine. **Journal of the American Medical Association**, 273, 402-407.
- Pate, R. (1993). Physical activity assessment in children and adolescents. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**. 33 (4/5), 321-326.
- Pereira, F. (2000). Nível médio de ensino, educação física e conhecimento. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, 14 (1) : 45-67, jan./jun.
- Pinho, R. A. (1999). **Nível habitual de atividade física e hábitos alimentares de adolescentes durante período de férias escolares**. (Dissertação de Mestrado). Mestrado em Educação Física, UFSC, Florianópolis, SC.
- Pratt, M., Macera, C. A., Blanton, C. (1999). Levels of physical activity and inactivity in children and adults in the United States: current evidence and research issues. **Medicine Science Sports Exercise**. 31 : 526-33.
- Pignatti, F., Rozzini, R., Trabucchi, M. (2002). Physical activity and cognitive decline in elderly persons. **Arch Internacional Medicine**. Vol 162, feb 11, 2002. retirado do site: www.archinternmed.com
- Pires, E. A. (2000). **Estudo da relação entre hábitos de atividade física e estresse em adolescentes de 14 a 19 anos de Florianópolis**. (Dissertação de Mestrado). Mestrado em Educação Física, UFSC, Florianópolis, SC.
- Pollock, M. L., Wilmore, J. H. (1993). **Exercício na Saúde e na Doença**. 2^a edição. Rio de Janeiro: Medsi.
- Powers, S. K., Howley, E. T. (2000). **Fisiologia do exercício: Teoria e aplicações ao condicionamento e desempenho**. São Paulo: Manole.
- Quesada, J. C. (2001). Vigilancia alimentaria em círculos infantiles y escuelas de Cienfuegos. **Revista Cubana Aliment y Nutr**. 15(1) : 7-12
- Roeder, M. A. (2001). **Atividade sensoriomotora: uma contribuição para a qualidade de vida das pessoas com transtornos mentais**. (Dissertação de Mestrado). Mestrado em Educação física, UFSC, Florianópolis, SC.
- Santos, A. R. R. (2001). Atividade física e saúde mental: proposta para discussão. **Anais do 3º. Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde**. p. 13-14

- Saviani, D. (1999). **A nova lei da educação: trajetória, limites e perspectivas**. 5ª ed. Campinas, SP: Autores Associados.
- Schiessl, C. S., Sarriera, J. C. (2000). O ingresso à universidade: dificuldades e expectativas em relação à escolha do curso universitário. **Psico**. Porto Alegre: 32(2) 123-146, jul./dez.
- Shephard, R. J. (1995). Physical activity, fitness, and health: the current consensus. **Quest**. 47, 288-303.
- Shephard, R. J., Bouchard, C. (1994). Principal components of fitness: relationship to physical activity and lifestyle. **Canadian Journal Of Applied Physiology**. Jun 19:200-14
- Silva, R. C. R., Malina, R. M. (2000). Nível de atividade física em adolescentes do município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro : 16 (4) : 1091 – 1097, out – dez.
- Silveira, J. L. G. (1998). Aptidão Física, Índice de Capacidade de Trabalho e Qualidade de Vida de Bombeiros de diferentes Faixas Etárias em Florianópolis, SC. **(Dissertação de Mestrado). Mestrado em Educação Física, UFSC, Florianópolis, SC.**
- Sirard, J. R., Pate, R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. **Sports Med**. 31:439-54.
- Tamayo, A.; Campos, A. P. M.; Matos, D.; Mendes, G.; Santos, J.; Carvalho, N. (2001). A influência da atividade física regular sobre o auto-conceito. **Estudos de Psicologia**. 6(2), 157-165.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, Câmara de Ensino de Graduação. **Resolução nº 001/CEG/2001, de 25 de abril de 2001**. Guia do Vestibulando/Vestibular UFSC – 2002.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Comissão Permanente de Vestibular – COPERVE. **Relatório Vestibular – 2001**.
- VESTPGE. **Preparação para o vestibular**. Visitado no site: <http://www.terravista.pt/enseada/5158/preparação.htm>. S.D. Capturado dia 21/02/2001.
- Zakabi, R. (2002). Porque eles foram os primeiros?. **Sala de Leitura**. Site: <http://www.masavio.com.br/crede13/artigos/modelo1.asp>. Consultado dia 20/05/2002.

ANEXOS

ANEXOS 01



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Coordenador (a),

Considerando a Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde e as determinações da Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC, temos o prazer de convidá-lo a participar da pesquisa intitulada **“Estilo de vida de pré-vestibulandos da cidade de Lages/SC: Nível de Atividade Física Habitual, Vulnerabilidade ao Estresse e Hábitos Alimentares”**, como projeto de dissertação de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Esta investigação tem por objetivo verificar os níveis de atividade física, vulnerabilidade ao estresse e nutricional dos pré-vestibulandos da cidade de Lages/SC. Espera-se que esta investigação, de natureza descritiva exploratória, possa fornecer informações importantes que permitam apresentar alternativas para um estilo de vida mais ativo para todos aqueles que se preparam para o concurso vestibular.

A metodologia adotada prevê a coleta de dados junto aos pré-vestibulandos através da aplicação de um questionário composto de cinco partes: I PARTE – Dados Pessoais; II PARTE – Preparação para o Vestibular; III PARTE – Questionário de nível de atividade física habitual, elaborado por Pate; IV PARTE – Questionário para Verificação do Nível Nutricional, elaborado por Pereira & Hirschbruch (1999); V PARTE – Questionário para Verificação da Vulnerabilidade ao Estresse (Departamento de Saúde, Educação e Bem-estar do Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos). A permanência do investigador nas dependências do colégio resumir-se-á na aplicação do referido questionário. Além disso, será mantido sigilo das informações obtidas bem como o anonimato das escolas e dos participantes. As informações coletadas serão utilizadas exclusivamente para o desenvolvimento desta pesquisa.

A sua colaboração tornou-se imprescindível para o alcance dos objetivos propostos, considerando principalmente a posição de destaque ocupada por seu colégio entre os demais na preparação de estudantes para o concurso vestibular na cidade de Lages/SC

Agradecemos antecipadamente a atenção dispensada e colocamo-nos à sua disposição para quaisquer esclarecimentos (e-mail: malmarcon@zipmail.com.br ou fone: 49 229-2992).

De acordo com o esclarecido, aceito colaborar (participar) na realização da pesquisa **“Estilo de vida de pré-vestibulandos da cidade de Lages/SC: Nível de Atividade Física Habitual, Vulnerabilidade ao Estresse e Hábitos Alimentares”**, estando devidamente informado sobre a natureza da pesquisa, objetivos propostos, metodologia empregada e benefícios previstos.

Lages, _____ de _____ de 2001.

Responsável

Nome:

Nome do aluno:

ANEXO 02



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
 MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Coordenador (a),

Considerando a Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde e as determinações da Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC, temos o prazer de convidá-lo a participar da pesquisa intitulada **“Estilo de vida de pré-vestibulandos da cidade de Lages/SC: Nível de Atividade Física Habitual, Vulnerabilidade ao Estresse e Hábitos Alimentares”**, como projeto de dissertação de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Esta investigação tem por objetivo verificar os níveis de atividade física, vulnerabilidade ao estresse e nutricional dos pré-vestibulandos da cidade de Lages/SC. Espera-se que esta investigação, de natureza descritiva exploratória, possa fornecer informações importantes que permitam apresentar alternativas para um estilo de vida mais ativo para todos aqueles que se preparam para o concurso vestibular.

A metodologia adotada prevê a coleta de dados junto aos pré-vestibulandos através da aplicação de um questionário composto de 5 partes, que são compostas como segue: I PARTE – Dados Pessoais; II PARTE – Preparação para o Vestibular; III PARTE – Questionário de nível de atividade física habitual, elaborado por Pate; IV PARTE – Questionário para Verificação do Nível Nutricional, elaborado por Pereira & Hirschbruch (1999); V PARTE – Questionário para Verificação da Vulnerabilidade ao Estresse, elaborado pelo Departamento de Saúde, Educação e Bem-estar do Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos. A permanência do investigador nas dependências do colégio resumira-se na aplicação do referido questionário. Além disso, será mantido sigilo das informações obtidas bem como o anonimato das escolas e dos participantes. As informações coletadas serão utilizadas exclusivamente para o desenvolvimento desta pesquisa.

A sua colaboração tornou-se imprescindível para o alcance dos objetivos propostos, considerando principalmente a posição de destaque ocupada por seu colégio entre os demais na preparação de estudantes para o concurso vestibular na cidade de Lages/SC

Agradecemos antecipadamente a atenção dispensada e colocamo-nos à sua disposição para quaisquer esclarecimentos (e-mail: malmarcon@zipmail.com.br ou fone: 49 229-2992).

De acordo com o esclarecido, aceito colaborar (participar) na realização da pesquisa **“Estilo de vida de pré-vestibulandos da cidade de Lages/SC: Nível de Atividade Física Habitual, Vulnerabilidade ao Estresse e Hábitos Alimentares”**, estando devidamente informado sobre a natureza da pesquisa, objetivos propostos, metodologia empregada e benefícios previstos.

Lages, _____ de _____ de 2001.

 Coordenador do Curso Pré-Vestibular

ANEXO 03



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
Departamento de Educação Física
 Campus Universitário – Trindade – Florianópolis – SC
 Fone: (048) 331-9217 – Fax: (048) 331-9927



QUESTIONÁRIO PARA VERIFICAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL, VULNERABILIDADE AO ESTRESSE DOS ALUNOS PRÉ- VESTIBULANDOS

Prezado (a) Pré-Vestibulando (a),

Sou professor de Educação Física, estou cursando o Mestrado em Educação Física, na área de Atividade Física e Saúde. Desta forma, necessito da sua colaboração, no sentido de responder o questionário em anexo com a máxima sinceridade e verdade.

Objetivo principal, deste questionário é verificar **“ESTILO DE VIDA DE PRÉ-VESTIBULANDOS DA CIDADE DE LAGES/SC: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL, VULNERABILIDADE AO ESTRESSE E HÁBITOS ALIMENTARES”**, o tema da minha dissertação de mestrado.

Desde já agradeço a sua participação.

MARCELO ALEXANDRE MARCON

ATENÇÃO: Para que eu possa utilizar suas respostas em minha pesquisa é necessário que você preste atenção nas instruções para o preenchimento correto das questões.

I – PARTE:

- A primeira parte do questionário contém, seus dados pessoais que devem ser preenchidos com letra de forma;

II – PARTE:

- Na Segunda parte apresenta um questionário, com perguntas abertas e fechadas.
- As respostas das perguntas abertas, você deverá responder com letra de forma;
- As respostas fechadas você deverá responder com um “X” a alternativa que melhor lhe convém, ou conforme instruções específicas da questão.

III, IV e V PARTES:

- Estas partes contêm questionários específicos, que devem ser respondidos, com uma marcação na alternativa que melhor lhe convém.
- Ao final de cada um dos questionários você deverá seu score (total de pontos).
- Não esqueça, cada questionário é específico, e a contagem da pontuação deve ser zerada, quando iniciado o questionário seguinte.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
Departamento de Educação Física
 Campus Universitário – Trindade – Florianópolis – SC
 Fone: (048) 331-9217 – Fax: (048) 331-9927



QUESTIONÁRIO PARA VERIFICAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE
FÍSICA HABITUAL, VULNERABILIDADE AO ESTRESSE DOS ALUNOS PRÉ-
VESTIBULANDOS.

I – PARTE: DADOS PESSOAIS

- 1.1) NOME (OPCIONAL): _____
 1.2) SEXO: () MASC () FEM
 1.3) IDADE: _____ ANOS
 1.4) COLÉGIO ONDE ESTUDA: _____
 1.5) CURSINHO ONDE ESTUDA: _____

II – PARTE: PREPARAÇÃO PARA O VESTIBULAR

2.1) PARA QUAL CURSO VOCÊ IRÁ PRESTAR VESTIBULAR E EM QUAIS UNIVERSIDADES OU FACULDADES? (CASO VOCÊ OPTAR POR MAIS DE UM CURSO, FAVOR LISTAR EM ORDEM DE PRIORIDADE)

UNIVERSIDADE	CURSO
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

2.2) VOCÊ OPTOU POR ESTE (S) CURSO(S) POR:

- a) () GOSTAR DA PROFISSÃO.
 b) () UMA QUESTÃO SOCIAL.
 c) () PELA FACILIDADE DE INGRESSAR NO ENSINO SUPERIOR.
 d) () IMPOSIÇÃO FAMILIAR.
 e) () TRADIÇÃO FAMILIAR.
 f) () OUTRA RAZÃO. QUAL? _____

2.3) VOCÊ SENTE-SE SEGURO, QUANTO À ESCOLHA QUE FEZ?

() SIM () NÃO

2.4) SEUS PAIS INTERFERIRAM DE ALGUMA FORMA SUA ESCOLHA?

() SIM () NÃO

2.5) COM RELAÇÃO À CONCENTRAÇÃO NO HORÁRIO DE ESTUDOS, O QUE DESVIA A SUA ATENÇÃO MAIS FACILMENTE. RELACIONE POR ORDEM DE IMPORTÂNCIA?

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.

2.6) QUANTAS HORAS POR DIA VOCÊ SE DEDICA AOS ESTUDOS?

2.7) VOCÊ CONSIDERA O SEU ESTUDO SUFICIENTE PARA SER APROVADO(A) NO VESTIBULAR? () SIM () NÃO

2.8) VOCÊ FREQUENTA CURSO PREPARATÓRIO PARA O VESTIBULAR?

() SIM () NÃO

2.8) NUMERE AS DISCIPLINAS ABAIXO, POR ORDEM DE PRIORIDADE/IMPORTÂNCIA NA PREPARAÇÃO PARA O VESTIBULAR:

- () Física
- () Matemática
- () Geografia
- () História
- () Química
- () Educação Física
- () Biologia
- () Língua Portuguesa
- () Redação
- () Literatura
- () Inglês
- () Espanhol
- () Desenho Geométrico
- () Atualidades

2.9) EM SUA OPINIÃO A EDUCAÇÃO FÍSICA, OU A ATIVIDADE FÍSICA PODE AUXILIAR NA PREPARAÇÃO PARA O VESTIBULAR?

() NÃO () SIM

III – PARTE: QUESTIONÁRIO DE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL¹

3.1. Atividade Físicas Habituais	Pontos
a) Eu vou e volto do trabalho (ou escola) caminhando ou de bicicleta (ao menos 800 metros cada percurso)	3
b) Eu geralmente uso escadas ao invés do elevador	1
c) Minhas atividades diárias podem ser descritas como:	
c.1) Passo a maior parte do tempo sentado e, quando muito, caminho distâncias curtas	0
c.2) Na maior parte do dia realizo atividades físicas moderadas, como caminhar rápido ou executar tarefas manuais	4
c.3) Diariamente realizo atividades físicas intensas (trabalho pesado)	9
3.2. Atividades de Lazer	
a) Meu lazer inclui atividades físicas leves, como passear de bicicletas ou caminhar (duas ou mais vezes por semana)	2
b) Ao menos uma vez por semana participo de algum tipo de dança	2
c) Quando sob tensão, faço exercícios para relaxar	1
d) Ao menos duas vezes por semana faço ginástica localizada	3
e) Participo de aulas de ioga ou tai-chi-chuan regularmente	2
f) Faço musculação duas ou mais vezes por semana	4
g) Jogo tênis, basquete, futebol ou outro esporte recreacional, 30 minutos ou mais por jogo:	
g.1.) uma vez por semana	2
g.2.) duas vezes por semana	4
g.3.) três ou mais vezes por semana	7
h) Participo de exercícios aeróbicos fortes (correr, pedala, rema, nadar) 20 minutos ou mais por sessão:	
h.1.) uma vez por semana	3
h.2.) duas vezes por semana	6
h.3.) três ou mais vezes por semana	10
Total de Pontos	[]

Classificação do Nível de Atividade Física Habitual

0 – 5 pontos: INATIVO

6 – 11 pontos: MODERADAMENTE ATIVO

12 – 20 pontos: ATIVO

21 ou mais pontos: MUITO ATIVO

IV – PARTE: QUESTIONÁRIO PARA VERIFICAÇÃO DO NÍVEL NUTRICIONAL²

		Diariamente	3 a 6 vezes por semana	1 a 2 vezes por semana	3 vezes por mês ou menos
a)	Consome três ou mais porções de frutas frescas ou sucos de fruta natural?	10	5	1	0
b)	Consome folhas verde cruas ou cozidas?	10	5	1	0
c)	Consome carnes vermelhas magras?	2	4	8	10
d)	Consome carnes vermelhas gordas?	0	0	5	10
e)	Consome peito de frango, peixes, peito de peru ou refeições (sem carne) com feijão, lentilha, ervilha, grão de bico ou soja?	10	8	5	0
f)	Consome doces?	0	5	7	10
g)	Consome pelo menos um copo de leite, um pote de iogurte ou uma fatia de queijo?	10	5	0	0
h)	Consome pelo menos duas porções de vegetais crus, cozidos ou assados (exceto fritos)?	10	5	0	0
i)	Consome refrigerantes?	0	2	4	10
j)	Consome pelo menos quatro porções de pães, cereais matinais (aveia, granola, flocos de milho), macarrão, arroz?	10	8	4	0
k)	Consome mais calorias do que seu corpo precisa?	0	2	8	10
l)	Consome fritura ou outros alimentos gordurosos?	0	0	5	10
m)	Consome folhas verdes escuras, cenoura, mamão, manga, abóbora?	10	8	2	0
n)	Consome alimentos integrais (arroz, outros cereais integrais, farelo de trigo, pão integral, massas integrais) ?	10	8	2	0
o)	Consome mais de duas colheres de sopa por dia de açúcar nas suas bebidas (sucos, chá, leite ou café)?	0	0	5	10
p)	Consome mais de três xícaras pequenas de café?	0	0	5	10
q)	Consome pelo menos três a quatro refeições por dia	10	5	2	0
r)	Consome mais de 120g – um bife – (mulheres) ou 180g – um bife e meio – (homens) de carne, frango, peru, peixe, etc.?	0	2	4	10
s)	Pula o café da manhã?	0	2	4	10
t)	Consome sanduíches em lanchonetes <i>fast food</i> ?	0	2	4	10

Total de pontos (_____)

Classificação:

0 – 119 pontos: Inadequada
 120 – 159 pontos: Satisfatória
 160 – 200 pontos: Adequada

V – PARTE: QUESTIONÁRIO PARA VERIFICAÇÃO DO NÍVEL DE VUNERABILIDADE AO STRESS³

	Sempre Verdadeiro	Geralmente verdadeiro	Geralmente Falso	Sempre Falso
a) Quando eu não posso fazer alguma coisa do meu jeito, eu simplesmente me adapto e faço do modo que é possível.	4	3	2	1
b) Fico nervoso quando dirijo ou estou num carro atrás de alguém que vai muito devagar.	1	2	3	4
c) Fico incomodado quando meus planos dependem de outras pessoas	1	2	3	4
d) Sempre que posso evito lugares onde há muitas pessoas.	1	2	3	4
e) Sinto-me desconfortável quando tenho que esperar em longas filas.	1	2	3	4
f) Discussões me deixam alterado.	1	2	3	4
g) Fico ansioso quando meus planos não saem do modo como planejei.	1	2	3	4
h) Preciso de muito espaço nos lugares onde vivo ou trabalho.	1	2	3	4
i) Odeio ser interrompido quando estou ocupado por uma tarefa	1	2	3	4
j) Acredito que vale a pena ser otimista e esperar por boas coisas na vida.	4	3	2	1

Total de pontos (_____)

Classificação

0 – 15 pontos: nível alto de estresse

16 – 25 pontos: nível moderado de estresse

mais de 25 pontos: nível baixo de estresse

¹ Desenvolvido por Russel R. Pate – Universty of South Carolina/EUA.

Traduzido por Marcus V. Nahas – NuPAF/UFSC.

² Desenvolvido pelas Nutricionistas Raquel F. Pereira e Marcia D. Hirschbruch, publicado em 1999.

³ Desenvolvido pelo Departamento de Saúde, Educação e Bem-estar do Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos.